



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY YATAĞINDA HİNDİ

1 tabak Banvit Hindi Bonfile (şerit doğranmış)
200 gr aşurelik buğday (haşlanmış, süzölmüş)
200 ml su
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
2 çorba kaşığı bal
1 tatlı kaşığı zencefil kökü (rendelenmiş)
1 çorba kaşığı soya sosu
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı mısır nişastası
1 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet orta boy havuç (soyulmuş, verev dilimlenmiş)
350 gr karnabahar (çiçekli kısımları)
250 gr kestane (kebap yapılıp, soyulmuş)
5 sap maydanoz (ince kıyılmış)

Su, limon suyu, bal, zencefil, soya sosu ve sarımsağı karıştırıp, mısır nişastasını ekleyin ve eritin. Derin bir tavada yağı ısıtıp havuçları yüksek ateşte 3 dak. kızartın. Karnabahar ve kestaneleri katıp 2-3 dak. daha soteleyin ve sebzeleri tavadan alın. Aynı tavada etleri 3 dak. karıştırarak soteleyin. Hazırladığınız zencefilli sosu ilave edip koyulaşp, yarı şeffaflaşınca kadar karıştırarak pişirin. Pişirdiğiniz sebzeleri katıp ısıtın. Hazırladığınız karışımı aşurelik buğdayın üzerinde ve maydanoz serperek servis yapın.

