



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ ET SOTE

500 g dana eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, dövüldükten sonra, verevine 4 cm uzunluğunda, 5 mm genişliğinde şeritler halinde kesilmiş)
4 çorba kaşığı soya sosu (ya da soyu)
4 çorba kaşığı pirinç sirkesi
2 arnavutbiberi (ince doğranmış)
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
6 taze soğan (verevine doğranmış)
1-2 diş sarımsak (dövmüş)
125 g konserve küçük mısır
250 g havuç (ince şeritler halinde kesilmiş)
125 g karnabahar (yalnız çiçekleri)
125 g taze fasulye (kılıkları ayıklanmış)
30 el (1 1/4 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu (ya da et suyu)
1 çorba kaşığı salça
1 1/2 çorba kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı soğuk suyla karıştırılmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı susamyağı

Et şeritleri, soya sosunun, 2 çorba kaşığı, sirkenin 2 çorba kaşığı ve arnavutbiberi parçalarını bir tencerede karıştırın. Sonra tencerenin kapağını kapatıp, ara sıra karıştırarak, bir kenarda 2 saat bekletin. Bekletme süresinin sonunda, bir tavayı harlı ateşe oturtup, ısıtın. Isınınca ayçiçek yağını koyup, taze soğanlar ve sarımsağı katarak, 30 saniye sote edin. Tenceredeki etli karışımı ekleyip, sürekli karıştırarak, etlerin renkleri dönünceye kadar (yaklaşık 3 dakika) sote edin. Delikli plastik spatulayla etleri ve soğanlı karışımı bir tabağa çıkarıp, sıcak kalmalarını sağlayın. Tavaya konserve mısırları koyup, sürekli karıştırarak 2 dakika sote ettikten sonra, havuçlar, karnabahar çiçekleri ve taze fasulyeleri ekleyin ve iyice karıştırarak, 2 dakika pişirin. Tabaktaki etli karışımı yeniden tavaya koyup, iyice karıştırdıktan sonra, karışımı bir tahta kaşık yardımıyla tencerenin bir yanına toplayın. Açılan boşluğa tavuk (ya da et) suyunu koyup, salça, kalan soya sosu, kalan sirke, erimiş mısır nişastasını katın ve karabiberi serpip, sosu kalınlaşınca kadar ısıtın. Tahta kaşıkla etli karışımı sosa iyice karıştırıp, üstüne susamyağını gezdirerek, tencereyi ateşten alın. Çin usulü et soteyi 4 düz tabağa bölüştürüp servis yapın.