FASULYE FİLİZLİ ÇORBA (MİKRODALGA)

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
500 g dana eti (yağsız; şeritler halinde kesilmiş)
1/4 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
1/4 tatlı kaşığı zencefil
2 çorba kaşığı sirke
4 su bardağı tuzsuz esmer et suyu
1 soğan (ince doğranmış)
6 diş sarımsak (ince kıyılmış)
250 g filizlendirilmiş fasulye
1250 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra doğranmış)
4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
2 çorba kaşığı soya sosu

Bir tencereye karabiber, dana eti şeritleri, pul kırmızıbiber, zencefil ve sirkeyi koyup, iyice karıştırdıktan sonra, oda sıcaklığında 30 dakika bekletin.
Bu arada ateşe dayanıklı büyük bir tencereye esmer et suyu, soğanlar ve sarımsakları koyup, tencerenin kapağını kapatarak, % 100 ısıtılmış fırına verin ve karışımı 10 dakika pişirin. Tencereyi fırından alıp, karışımı iyice karıştırdıktan sonra, tencereyi kapağını kapatarak yeniden fırına verin ve karışımı 10 dakika daha pişirin.
Filizlendirilmiş fasulyeleri bir süzgece koyup, üstlerine 8 su bardağı kaynar su döktükten sonra, iyice süzdürerek, bir kenara bırakın.
Tencereyi fırından alıp, öbür tenceredeki beklettiğiniz dana etli karışıma ekledikten sonra, % 100 ısıtılmışfırına vererek, 3 dakika pişirin. Domatesler, maydanozlar, soya sosu (ya da soyu) ve süzgeçteki filizlendirilmiş fasulyeleri ekleyip, çorbayı üstü açık durumda % 100 ısıtılmış fırında 3 dakika daha pişirin. Tencereyi fırından alıp, çorbayı 4 çorba tabağına bölüştürerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30363 • adı:Fasulye Filizli Çorba (mikrodalga) • gönderen:O'kadın • indirme tarihi:10.05.2024 - 10:42