



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FISTIKLI ET SOTE

500 g sığır bonfilesi (bütün yağları alındıktan sonra, şeritler halinde kesilmiş)
4 tatlı kaşığı mısır nişastası
1 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1 tatlı kaşığı soya sosu (ya da soyu)
1/2 tatlı kaşığı tozşeker
1 1/2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1 yeşil sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)
1 kereviz sapı (ince doğranmış)
1 taze soğan (ayıklanıp, ince doğranmış)
8 çinlahanası (ya da göbek salata) yaprağı (yıkayıp, kurulanmış)
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Bonfile şeritlerini bir salata kâsesine koyup, üstlerine mısır nişastasının 2 çorba kaşığını ve karabiberi serpererek, iyice karıştırdıktan sonra, oda sıcaklığında dinlenmeye bırakın. Kalan mısır nişastası, soya sosu ve tozşekeri bir kâsede karıştırın.

Yapışmayan bir tavaya ayçiçek yağın koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca salata kâsesindeki et şeritlerini koyup, hafifçe pembeleşinceye kadar (1 - 2 dakika) sote ettikten sonra, etleri delikli kaşıkla bir tabağa çıkarın.

Harlı ateşteki tavaya soğanlar, sivribiber parçaları ve kereviz sapı parçalarını koyup, 30 saniye sote edin. Sonra tabaktaki et şeritlerini koyup, sürekli karıştırarak (ya da tavayı sallayarak) karışımı 10 -15 saniye sote edin. Kâsedeki soya soslu karışımı ekleyip, karışımı sosu kalınlaşınca kadar (30 saniye -1 dakika) sote etmeyi sürdürün. Sonra tavayı ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Taze soğanları tavaya ekleyip, iyice karıştırın. 4 düz tabağa 2'şer çinlahanası (ya da göbek salata) yaprağı döşeyip, et soteyi kaşıkla yaprakların ortalarına bölüştürerek, üstlerine dolmalık fıstıkları serpiştirin ve bekletmeden servis yapın.