



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABİBERLİ DANA ETİ

www.asyagurme.com

- 250 Gram Dana Eti, İnce dilimlenmiş
- 1 Adet Yeşil Biber, İnce şeritler halinde kesilmiş
- 1 Adet Kırmızı Biber, İnce şeritler halinde kesilmiş
- 1 Adet Soğan (Küçük Boy), İnce dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)
- 1 Diş Sarımsak, İnce kıyılmış
- 1 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil, İnce kıyılmış
- 1 Tatlı Kaşığı Taze Çekilmiş Karabiber
- 1 Tutam Tuz
- 1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
- Marine için:
- 1 Tatlı Kaşığı Soya Sosu
- 1 Tatlı Kaşığı Koyu Renkli Soya Sosu
- 1 Tatlı Kaşığı Worcestershire Sos
- 1 Çay Kaşığı Mısır Nişastası
- 1 Çay Kaşığı Susam Yağı
- 1 Çay Kaşığı Esmer Şeker

Geniş bir kasede soya sosunu, koyu renkli soya sosunu, worcestershire sosu, mısır nişastasını, susam yağını ve şekeri çırparak karıştırın. Hazırladığınız marinasyon karışımına etleri ilave edin ve iyice harmanlayın. Üzerini streç film ile kapatıp, 15 dakika buzdolabında bekletin.

1/2 yemek kaşığı ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. Marine edilmiş etleri yüksek ateşte yaklaşık 2-3 dakika rengi dönene dek soteleyin ve bir tabağa alın.

Kalan ayçiçek yağın wok tavaya dökün. İnce kıyılmış sarımsak ve taze zencefili ilave edip, aroması çıkana dek yaklaşık 30 saniye soteleyin. Ardından yeşil biberleri, kırmızı biberleri, soğan dilimlerini, bir tutam tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiberi ilave edip, tüm malzemeleri 2 dakika boyunca sotelemeyi sürdürün. Son olarak etleri ilave edin ve 1 dakika daha soteledikten sonra ocağın altını kapatın. Yanında buharda pişmiş sade pilav ile servis edin.



