



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ ET (ÇİN)

4 kişilik
600 g bonfile,
1 çorba kaşığı nişasta,
3 çorba kaşığı soya sosu,
4 tatlı kaşığı sıvı yağ,
2 bağ yeşil soğan,
2 sarı biber,
2 kereviz sapı,
50 g taze yerfıstığı,
tuz,
karabiber,
1 çorba kaşığı acılı toz köri,
50 ml et suyu.

Etleri yıkayarak kurulayın ve 2 x 2 cm büyüklüğünde küpler halinde doğrayın. Nişastayı, 1 çorba kaşığı soya sosu ve 2 tatlı kaşığı sıvı yağı karıştırın. Karışımı etlere sürün. Sebzeleri ayıklayarak yıkayın. Soğanları 2 santim uzunluğunda parçalar halinde, biberi baklava, kerevizi halka şeklinde doğrayın. Fıstıkları soyun, kahverengi kabuklarını ayıkladıktan sonra ezin. Wok tenceresini ateşe koyun, 1 tatlı kaşığı sıvı yağ dökün, etleri azar azar kızartın ve tencereden çıkartın. 1 tatlı kaşığı sıvı yağ daha dökün, biber parçalarını, soğanı ve kerevizi sırasıyla kızartın. Tuzunu, biberini ve köriyi ayarlayın. Sebzeleri tencerenin kenarına itin, eti ortaya koyun ve tekrar bir miktar kızartın. Sebzeleri ete karıştırın, kalan köriyi katın, soya sosu ile tadlandırın, üzerine fıstık serpiştirin.