



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANDALİNALI BEEF STRAGANOF

500 gram dana straganof (ince uzun dilimlenmiş)

1 çay kaşığı toz zencefil

1 Türk kahvesi fincanı süt

3 yemek kaşığı soya sosu

8-10 adet mantar

1 Türk kahvesi fincanı krema

1 diş sarımsak

2 adet mandalina suyu

1 mandalının rendelenmiş kabuğu

Karabiber

Tuz

4 adet kabak

50 gram tereyağı

Antepfıstığı

Eti derin bir kaptan süt ,zencefil ve soya sosuyla karıştırarak 3-4 saat kadar dinlenmesi için bırakıyoruz. Kabakları soyup ince uzun doğradıktan sonra teflon tavada az tereyağında soteleyerek tuz ve karabiberle tadlandırıyoruz.

Tavaya tereyağı koyup ezdiğimiz sarımsağı hafif soteliyoruz. Ardından dinlenmiş etleri tavaya ekliyoruz. Kapağı kapalı şekilde suyunu salıp çekene kadar etleri orta ateşte pişiriyoruz. Ardından ince doğradığımız mantarları ve mandalina suyunu ilave ediyoruz. Mantarlar da suyunu salıp çekince kremayı ,rendelenmiş mandalina kabuğunu, tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırıp ocaktan alıyoruz. Eti servis tabağına aldıktan sonra, sotelediğimiz kabaklardan etin kenarına koyuyoruz. Üzerine ince doğranmış antepfıstığı serpererek sıcak sıcak servis yapıyoruz.

