PORTAKALLI ET SOTE

750 g sığır kontrfilesi ya da antrkotu (bütün yağları alınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
2 portakal
1 çorba kaşığı limon kabuğu (rendelenmiş)
3 çorba kaşığı mısır nişastası
2 çorba kaşığı tozşeker
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam pul kırmızıbiber
4 çorba kaşığı sirke
500 g sultani bezelye (kılçıkları ayıklanmış)

Sivri bir bıçakla portakalları içteki beyaz zarlarını da alarak soyup, bir kenara bırakın. Soyduğunuz kabukları kibrit büyüklüğünde çubuklar halinde doğrayın.
Portakalları sıkıp, bir tencereye boşaltarak, tencereyi orta ateşe oturtun ve portakal suyunu, 3 çorba kaşığı kalıncaya kadar kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.
Et şeritlerini bir salata kâsesine koyup, limon kabuğu rendesi, mısır nişastası ve tozşekeri üstlerine serperek, iyice karıştırdıktan sonra, kâseyi bir kenara bırakın.
Yapışmayan bir tavaya çiçekyağının yarısını koyup, orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca portakal kabuğu çubuklarını koyup, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirin. Sonra delikli plastik spatulayla çubukları bir tabağa çıkarın.
Et şeritlerinin 1/3'ünü tek bir kat halinde tavaya döşeyip, sık sık karıştırarak, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (3-4 dakika) pişirin. Delikli plastik spatulayla et şeritlerini bir tabağa çıkarıp, tavaya kalan yağın yansını koyun ve kalan et şeritlerinin yarısını, aynı biçimde pişirerek, tabağa çıkarın. Kalan yağı tavaya koyup, kalan et şeritleri-, ni de aynı biçimde pişirdikten sonra, tabağa çıkardığınız et şeritlerini tavadakilere katın. Pişmiş portakal kabuğu çubuklarını ekleyip, üstüne tuzu ve pul kırmızıbiberi serperek, karıştırın. Sirkeyi ve tenceredeki portakal suyunu katıp, sık sık karıştırarak, karışımı bütün suyunu çekinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin.
Bu arada, bir tencereye 3 cm yükseklikte su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca içine delikli buğulama kabı oturtup, sultani bezelyeleri buğulama kabına koyarak, tencerenin kapağını kapatın ve sultani bezelyeleri yaklaşık 2 dakika buharda pişirin.
Tencereyi ve tavayı ateşten alıp, buğulama kabındaki sultani bezelyeleri bir servis tabağına döşeyin ve üstlerine tavadaki et soteyi kaşıkla aktararak, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30950 • adı:Portakallı Et Sote • gönderen:arefe • indirme tarihi:20.04.2024 - 05:54