SİYAH FASULYE SOSLU DANA ETİ

www.asyagurme.com

500 Gram Dana Eti, İnce dilimlenmiş
1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı
½ Çay Kaşığı Karabiber
2 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası
1 Yemek Kaşığı Siyah Fasulye Sosu
1 Çay Bardağı Tavuk Suyu veya Su
1 Tatlı Kaşığı Esmer Şeker
1 Adet Soğan, İnce dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)
1 Adet Kırmızı Biber, İnce dilimlenmiş
1 Adet Yeşil Dolmalık Biber, İnce dilimlenmiş
3-4 Adet Bebek Mısır, Dilimlenmiş
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Bir kasede ince dilimlenmiş dana etlerini, susam yağı, karabiber ve 1 tatlı kaşığı mısır nişastası ile iyice harmanlayın. Hazırladığınız karışımı yaklaşık 10 dakika buzdolabında marine edin.
Bir başka kasede kalan 1 tatlı kaşığı mısır nişastasının üzerine siyah fasulye sosunu, tavuk suyunu ve şekeri ilave edip, kıvamlı bir karışım elde edene dek iyice karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir kenarda bekletin.
Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş dana etlerini ilave edin ve yaklaşık 2-3 dakika yüksek ateşte soteleyip, bir tabağa alın.
Wok tavayı tekrar ısıtın. İnce dilimlenmiş soğanları ilave edin ve 2 dakika boyunca soteleyin. Ardından kırmızı biberleri, yeşil biberleri ve dilimlenmiş bebek mısırları ilave edip, 1-2 dakika daha soteleyin. Son olarak hazırladığınız sos karışımını sotelediğiniz dana etleri ile birlikte wok tavaya ilave edin ve sos koyulaşana dek yaklaşık 2-3 dakika karıştırarak pişirmeye devam edin. Yanında sade pilav ile servis edin.

© lezzetler.com tarif no:124206 • adı:Siyah Fasulye Soslu Dana Eti • gönderen:kürşat • indirme tarihi:25.04.2024 - 14:19