



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL ELMALI DANA ETİ

www.asyagurme.com

450 Gram Dana Eti, Kuşbaşı doğranmış
2 Adet Yeşil Elma (Granny Smith), Küp kesilmiş
1 Su Bardağı Taze Fesleğen, İnce kıyılmış
1 Adet Kırmızı Soğan, Küp kesilmiş
4-5 Diş Sarımsak , Ezilmiş
2 Yemek Kaşığı Balık Sosu
1-2 Yemek Kaşığı Kırmızı Köri Ezmesi
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Ayçiçek yağını wok tavada orta dereceli ateşte ısıtın. Kırmızı soğanları, sarımsak ezmesini ve kırmızı köri ezmesini ilave edip, yaklaşık 3-4 dakika kırmızı köri ezmesi aromasını bırakana ve soğanlar yumuşayana dek soteleyin.

Kuşbaşı dana etlerini wok tavaya atın ve 3-5 dakika kadar soteleyin. Son olarak balık sosunu, ince kıyılmış fesleğenleri ve küp kesilmiş elmaları ilave edin. Tüm malzemeleri 1-2 dakika daha soteleyip, tavayı ocaktan alın. Yanında buharda pişmiş sade pilav veya pirinç noodle ile servis edebilirsiniz.

