



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ ET SOTE

MALZEMELER

500 gr yağsız dana eti
Bir su bardağı soyulmuş badem
3 Yemek kaşığı zeytinyağı
Bir diş sarımsak
5 Yemek kaşığı soya sosu
1 Tatlı kaşığı nişasta
8 adet yeşil biber

HAZIRLANIŞI

Eti şerit şerit doğrayın.

Yeşil biberleri yıkayın,uzunlamasına ince ince doğrayın.

Bademleri ise orta irilikte kesin,yağsız tavada hafifçe kavurun.

Kalın dipli bir tavada zeytinyağını iyice kızdırın. Etleri yağda kavurun.Biberleri ilave edip birlikte yumuşatın. Daha sonra sarımsak, soya sosunu ilave edip 5 dakika kadar daha pişirin.Bir miktar su ile karıştırdığınız nişastayı ekleyin.

Servis yapmadan önce bademleri katın.Dilerseniz haşlanmış pirinç ile servis yapabilirsiniz.