



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BAHARATLI ET

800 gr kuşbaşı et  
2 çay kaşığı ayçiçek yağı  
2 diş sarımsak, ezilmiş  
1 çay kaşığı zencefil, rendelenmiş  
1 çay kaşığı kırmızı biber  
1 bardak et suyu  
1 yemek kaşığı soya sos  
1 yemek kaşığı mısır unu  
1250 gr brokoli, 4 cm uzunluğunda kesilmiş

Yağı derin bir tencerede kuvvetli ateşte ısıtın. Sarımsak, zencefil ve biberi ekleyip 30 saniye kavurun. Etlere ilave ederek tahta kaşıkla iyice karıştırın. Et suyu, soya sos ve 1 bardak su ilave edip kaynatın. Kaynama noktasına gelince ısıyı kısarak 40 dakika çok kısık ateşte demlendirin. Etlere yumuşayınca 2 yemek kaşığı su ile ıslattığınız mısır ununu katın ve karıştırarak tencerede dağılmasını sağlayın. Brokolileri ekleyerek 2 dakika daha pişirmeye devam edin. Yanında pilavla servis yapmanızı tavsiye ederim.