



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI KUZU SOTE

www.asyagurme.com

- 300 Gram Kuzu Eti, İnce dilimlenmiş
- 1 Adet Soğan, İnce dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)
- 1 Adet Yeşil Biber, Şeritler halinde kesilmiş
- 3-4 Adet Bebek Mısır, Ortadan ikiye kesilmiş
- 1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
- 1 Tutam Tuz-Karabiber
- Marine için:
- 1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
- 2 Adet Kırmızı Acı Biber, İnce kıyılmış
- 1 Tatlı Kaşığı Kırmızı Pul Biber
- 1 Tatlı Kaşığı Köri Tozu
- 1 Tatlı Kaşığı Zerdeçal
- 1 Tatlı Kaşığı Toz Kişniş
- 1 Çay Kaşığı Mısır Nişastası

Bir kasede ayçiçek yağın, küçük küçük doğranmış kırmızı biberleri, kırmızı pul biberi, köri tozunu, zerdeçalı, kişnişi ve mısır nişastasını ezme kıvamında bir karışım elde edene dek bir çatal yardımıyla ezerek karıştırın. Hazırladığınız baharat karışımına ince dilimlenmiş kuzu etlerini ilave edin ve her tarafına iyice yedirene dek karıştırın. Etlerin marine olması için 10 dakika kadar buzdolabında bekletin.

Ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. Soğanları ilave edin ve yüksek ateşte yaklaşık 1 dakika soteleyin. Sotelediğiniz soğanları bir spatula yardımıyla hafifçe kenara itin ve marine edilmiş etleri ilave edip, 2 dakika boyunca soteleyin.

Son olarak şeritler halinde kesilmiş yeşil biberleri ve bebek mısırları wok tavaya ilave edin. Yaklaşık 1-2 dakika soteleyip, yemeği ocaktan alın. Üzerine bir tutam tuz ve karabiber serpiştirip, yanında buharda pişmiş sade pilav ile servis edin.

Not: Taze şitake mantarı yerine kurutulmuş şitake mantarı da kullanabilirsiniz. Damak zevkinize göre üzerine soya sosu gezdirebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:124234 • adı:Baharatlı Kuzu Sote • gönderen:kürşat • indirme tarihi:04.05.2024 - 20:22