



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİFTEKLİ SEBZELİ NOODLE

1 paket noodle makarna
4 dilim bonfile
2 adet yeşil dolmalık biber
2 adet sarı dolmalık biber
2 adet kırmızı dolmalık biber
2 adet kırmızı soğan
1 adet sarımsak
1 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı margarin
Tuz
Karabiber

Öncelikle yeşil, kırmızı, sarı biberi, havucu ve kırmızı soğanı jülyen şeklinde doğrayın. Sarımsağı ezin ve geniş bir wok tavaşında eritilmiş margarin içerisine atın. Sarımsağın lezzetli kokusunu aldığınız zaman sebzeleri de tavanın içerisine atın. Sebzeler hafif sotelendiğinde içerisine soğanları da ilave edin. Üzerine soya sosu dökün. Bu esnada 1 litre su kaynatın ve içerisine noodle'ları atın. Eğer noodle paketinin üzerinde bir pişirme önerisi varsa buna uyun. Eğer yoksa noodle'larınızı 10 dk. boyunca sıcak suda pişirin. Noodle'lar pişince süzün ve kenara alın. Noodle'lar pişerken sebzeler de sotelenmeye devam edecek. Sebzelere karabiber ekleyin ancak tuzunu en son atın. Zira soya sosunun tuzlu olması yemeğinize zaten tuzlu bir tat verecektir. Sebzeler piştikten sonra süzdüğünüz noodle'ları wok tavaşının içerisine atın ve kısık ateşte hafif karıştırarak 5-6 dk daha pişirin. Bu esnada bir ocak ızgarasını yavaş yavaş ısıtmaya başlayın. Yüksek ateşe ulaştığında etleri üzerinde pişireceğiz. Ama öncesinde etleri biraz yağlayın ve üzerine karabiber serpin.. Yalnız ızgarayı kesinlikle ama kesinlikle yağlamayın yoksa etleriniz pişerken dumandan hiç bir yeri göremezsiniz. Etlerin her bir yüzeyi için 6-7 dk. yüksek ateşte pişirmek yeterli olacaktır. Daha sonra etlerinizi ince ince dilimleyerek noodle'ın yanında ya da üzerinde servise sunabilirsiniz.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 31.05.2015