



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ VE ARPACIK SOĞANLI ÇİN USULÜ BONFİLE

8-10 adet arpacık soğan
400-500 gr. ince dövülmüş et(küp küp doğranmış)
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çorba kaşığı esmer şeker
Yarım greyfurt suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
300-400gr. brokoli (1 paket brokoli)
1 tatlı kaşığı susam
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz

Zeytinyağı soğan , sarımsak ve şekeri kremalize yapıyoruz (5-6 dakika) daha sonra içine etleri, brokolileri, greyfurt suyu, soya sosu ilave edip 10 dakika kadar pişirin. etlerin yumuşamasından sonra susam ve tuzu ekleyip ateşten alır. buhar makinesinde 25 dakika pişmiş yasemin pirinç ile servis yapabilirsiniz.
