BROKOLİLİ DANA ETİ

www.asyagurme.com

250 Gram Dana Eti, İnce dilimlenmiş
175 Gram Brokoli
2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Çay Kaşığı Toz Zencefil
Marine için:
½ Yemek Kaşığı Soya Sosu
½ Çay Kaşığı Susam Yağı
1 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası
3 Tutam Beyaz Toz Biber
Sosu için:
1 Yemek Kaşığı Soya Sosu
½ Çay Kaşığı Susam Yağı
1 Çay Kaşığı Esmer Şeker
1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası
4 Yemek Kaşığı Su

Bir kasede 1/2 yemek kaşığı soya sosunu, 1/2 çay kaşığı susam yağını, 1 yemek kaşığı mısır nişastasını ve 3 tutam beyaz toz biberi karıştırın. İnce dilimlenmiş etleri ilave edin ve 15 dakika boyunca buzdolabında bekletin.
Sosu hazırlamak için bir diğer kasede 1 yemek kaşığı soya sosunu, 1/2 çay kaşığı susam yağını, şekeri, 1 tatlı kaşığı mısır nişastasını, suyu karıştırın ve bir kenarda bekletin.
Bir tencerede yeterli ölçüde suyu kaynatın ve suya birkaç damla yağ ilave edin. Kaynayan suya brokolileri atın ve yaklaşık 30-60 saniye kadar bekledikten sonra hemen çıkarın. Suyunu iyice süzün ve bir kenarda bekletin.
1 yemek kaşığı ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş etleri ilave edin ve yüksek ateşte 3 dakika soteleyin. Etleri bir tabağa alın ve bir kenarda bekletin.
Kalan ayçiçek yağını wok tavaya ilave edip, ısıtın. Toz zencefili aroması çıkana dek yaklaşık 1 dakika yüksek ateşte soteleyin. Ardından etleri ilave edin ve 1-2 dakika daha soteleyin. Son olarak brokolileri ve hazırladığınız sos karışımını wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın. Sos koyulaşmaya başlayınca ocaktan alın ve üzerine susam taneleri serpiştirip, servis edin.

© lezzetler.com tarif no:124246 • adı:Brokolili Dana Eti • gönderen:kürşat • indirme tarihi:04.05.2024 - 01:39