



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ DANA ETLİ NOODLE

www.asyagurme.com

450 Gram Dana Eti, İnce dilimlenmiş
3 Su Bardağı Brokoli, Küçük parçalara kesilmiş
230 Gram Pirinç Noodle (Pad-Thai Noodle)
2 Su Bardağı Su
1-2 Yemek Kaşığı Yeşil Köri Ezmesi
2 Yemek Kaşığı Balık Sosu
2 Çay Kaşığı Sarımsak Ezmesi
1 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil Rendesi
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Tutam Tuz
1 Tutam Karabiber
1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası

Bir tencerede yeterli ölçüde su kaynatın. Kaynayan suya bir tutam tuz, brokoli ve pirinç noodlelarını ilave edip, yaklaşık 4 dakika haşlayın. Bir süzgeç yardımıyla suyunu süzün ve soğuk sudan geçirin. Haşlanan malzemeleri bir kenarda bekletin.

Bir kasede yeşil köri ezmesini, balık sosunu ve suyu çırparak karıştırın. Bir diğer kasede ince dilimlenmiş dana etlerine mısır nişastası, bir tutam tuz ve karabiber serpiştirip, iyice harmanlayın.

Ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. İnce dilimlenmiş dana etlerini ilave edip, yüksek ateşte yaklaşık 1-2 dakika soteleyin ve bir tabağa alın.

Wok tavayı tekrar ısıtın. Taze zencefili ve sarımsak ezmesini ilave edip, aroması çıkana dek yaklaşık 30 saniye soteleyin. Ardından hazırladığınız yeşil körilili karışımı, dana etlerini, noodle ve brokolileri de wok tavaya ilave edin. Sos koyulasana dek sürekli karıştırarak 5 dakika boyunca sotelemeye devam edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra ocağın altını kapatın ve sıcakken servis edin.

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



