



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ ERİŞTE

400 gram yağsız dana eti
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 sap pırasa
1 adet havuç
3 adet dolmalık biber
1 adet orta boy kabak
Yarım karnabahar
2 baş brokoli
4 çorba kaşığı soya sosu
3 çorba kaşığı tatlı chili sos
1 tatlı kaşığı toz zencefil
250 gram ince erişte

Dana etini ince fakat çok uzun olmayan parçalar halinde doğrayın. Tuz ve soya sosuna yatırarak 3-5 saat marine edin.

Zeytinyağını tencereye koyarak kızdırın ve eti içine atarak renk değiştirene kadar kavurun. Tatlı chili sos ve bir kahve fincanında eritilmiş 1 tablet bulyonu ilave edin. Bundan sonra zencefili, tuzu ve karabiberini de koyun. Hafif ateşte, kapalı kapakla arada bir karıştırarak eti 15 dakika kadar pişmeye bırakın.

İkinci bir tencerede küçük parçalar halinde doğranmış sırası ile havuç, biber, kabak, brokoli, ince halka kesilmiş pırasayı 1 kaşık zeytinyağı ile sote edin.

Bu arada tencereye ezilmiş 2 diş sarımsak ve tatlı chili sos ilave edin. Birkaç dakika daha kavurun.

Erişteyi tuzlu suda 12 dakika haşlayın. Suyunu süzün ve soğuk sudan geçirin. İçinde et pişirilmiş tencereye sebzeleri ve erişteyi koyarak iyice karıştırın. Birkaç dakika kadar daha ateşte tutuktan sonra servise çıkarın.

