



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ BİFTEK

www.miele.com.tr

1500 gr. Kuzu gerdan
3-4 diş Sarımsak
2 ad. ceviz büyüklüğünde Zencefil
3 çay kaşığı Tuz
3 yemek kaşığı Soya sosu
3 yemek kaşığı Bal
1 çay kaşığı beş çeşit Baharat
2 yemek kaşığı Hoi-Sin-Sosu

Sarımsakları ince ince doğrayın, zencefili soyun ve rendeleyin. Tuz, soya sosu, bal, beş baharat ve Hoi Sinsosu ile karıştırın. Bu marine karışımının tadını Sambal Oelek ile keskinleştirin.

Eti yaklaşık 3 cm kalınlığında dilimler halinde kesin, iyi kapanan bir kabın içine yerleştiriniz, marine karışımını üzerine dökünüz ve kabın kapağını kapatınız.

Eti 3-4 saat buzdolabı içinde marina sosunu çekmeye bırakınız ve istediğiniz zaman pişiriniz.

Eti marine edildiği kaptan çıkartın ve altında bir standart tepsi bulunan ızgaranın üzerine dizin Eti önceden ısıtılmış fırının içine sürün ve hemen buhar püskürtün.
