



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ SEBZELİ DANA KIZARTMASI

Malzeme

- 500 g dana eti (Şeritler halinde kesilmiş)
- 2 adet pırasa
- 2 adet havuç
- Soya filizi (1 kutu)
- 2 adet dolmalık biber
- 2 adet kabak
- 2 adet çarliston biber
- 1 adet kuru soğan
- 4-5 yemek kaşığı sıvı Sana
- 3-4 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı köri
- 1 çay kaşığı susam yağı
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı pirinç sirkesi
- 2-3 adet kakule
- 1 yemek kaşığı istiridye sos
- Kök zencefil
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Çarliston biberi, dolmalık biberi, pırasayı, kabağı, kuru soğanı ve sarımsakları kıyın.

Kakuleyi ayıklayın.

Wok tencerede 3 yemek kaşığı sıvı Sana'yı eritip etleri ilave edin, etler suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Suyunu çeken etleri başka bir kaba alın.

Wok tencereye kalan sıvı Sana'yı koyarak eritin, Köriyi ilave edip kokusu çıkana kadar kavurduktan sonra pirinç sirkesi ve istiridye sosunu ilave edin.

Daha sonra sırasıyla kuru soğanı, pırasayı, biberleri, havucu ekleyip kavurun. Kırmızı biberi, zencefil rendesini, kabakları, soya filizi ve soya sosunu ilave edip, biraz daha kavurun.

En son kavurup bir kenara bıraktığınız etleri ilave edip, tuz, karabiber ilavesiyle tatlandırın.

Ateşten indirmeden 1 çay kaşığı susam yağın gezdirin.

Sıcak olarak servis edin.