



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA ETLİ CHOW FUN

www.asyagurme.com

200 Gram Pirinç Noodle, Pişirme talimatlarına uygun olarak pişirilmiş

250 Gram Dana Eti (Kontrafile), İnce dilimlenmiş

1 Adet Soğan, Dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)

120 Gram Soya Filizi, Yıkamış

4 Adet Yeşil Soğan, Uzun parçalara kesilmiş

2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı

1 Tutam Tuz-Beyaz Toz Biber

Marine için:

3 Diş Sarımsak , İnce kıyılmış

2 Yemek Kaşığı Koyu Renkli Soya Sosu

2 Yemek Kaşığı Soya Sosu

1 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi

1 Tatlı Kaşığı Acı Biber Sos

1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası

1 Çay Kaşığı Toz Zencefil, (veya 2 tatlı kaşığı Taze Zencefil Rendesi)

½ Çay Kaşığı Karbonat

½ Çay Kaşığı Tuz

Pişirme talimatlarına uygun olarak haşladığınız noodleları soğuk sudan geçirin ve bir süzgeç yardımıyla iyice süzüp, bir kenarda bekletin.

Bir kasede ince kıyılmış sarımsak, toz zencefil, koyu renkli soya sosu, soya sosu, pirinç sirkesi, acı biber sosu, mısır nişastası, karbonat ve tuzu çırparak karıştırın. Hazırladığınız marinasyon karışımının yarısını ince dilimlenmiş etlerin üzerine dökün ve tüm malzemeleri iyice harmanlayın. Etlerin üzerini streç film ile kapatın ve marine olması için en az 10 dakika (8 saate kadar) buzdolabında bekletin. Karışımın diğer yarısını da daha sonra kullanmak üzere buzdolabına kaldırın.

Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş etleri ilave edip, yaklaşık 1-2 dakika renkleri dönene dek yüksek ateşte soteleyin ve bir tabağa aktarın. Ardından soğan dilimlerini wok tavaya ilave edin ve 1 dakika kadar soteledikten sonra soya filizlerini de ilave edip, 1 dakika daha soteleyin.

Kalan marinasyon karışımını, önceden pişirdiğiniz noodleları ve etleri tavaya ilave edip, sürekli karıştırarak 1 dakika kadar soteleyin. Son olarak yeşil soğanları ve susam yağını da ilave ettikten sonra 1 dakika daha tüm malzemeleri karıştırmayı sürdürün. Ardından ocağın altını kapatın ve üzerine bir tutam tuz ile beyaz toz biber serpiştirip, sıcakken servis edin.

