



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET SOTE

www.semhome.com.tr

7 parça bonfile ya da antrikot et
5 adet yeşil biber
5 adet küçük acı biber
1 adet kırmızı biber
4 adet çeri domates ya da 1 adet orta boy domates
Tuz
Karabiber

Bütün sebzeleri güzelce yıkadıktan sonra yeşil ve kırmızı biberlerin boyutu büyük ise jülyen olarak yeşil-kırmızı biberleri doğrayın.
Etleri Aircook kabının içine yerleştirin, küçük acı biberleri ve varsa çeri domatesleri bütün olarak üstlerine koyun eğer orta boy domatesle yapıyorsak domatesi birkaç parçaya ayırıp içine atın.
Doğradığımız yeşil ve kırmızı biberleri de üstüne koyup tuz karabiber ekledikten sonra içerisine 1 çay kasığı zeytinyağı ekleyin.
Aircook kabını sallayarak ya da kasık yardımıyla karıştırın ve Aircook ısı ayarını 200 dereceye getirin zamanlayıcıyı 25 dk ayarlayın ve pismeye bırakın.
Etlerin diğer taraflarının kızarması için etleri çevirin.

