



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET SOTE

600 gram sotelik dana eti
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan
2 adet orta boy domates
4 adet orta boy yeşil biber
1 tatlı kaşığı domates salçası
1/2 tatlı kaşığı biber salçası
1 su bardağı sıcak su
1 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
1 tatlı kaşığı kekik

Et sote hazırlamak için; kuru soğanı küçük küpler halinde yemeklik doğrayın. Kabuğunu soyduğunuz domatesleri soğanlarla uyumlu olacak şekilde kesin. Ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardığınız yeşil biberleri, yarım ay şeklinde doğrayın. Tercihen döküm bir tavada zeytinyağını kızdırın. Küçük parçalar halinde sotelik doğradığınız dana etini tavaya alın.

Suyunu salmaması, lezzet ve vitamin değerini hapsedmesi için; yüksek ateşte, yaklaşık 2-3 dakika hiç karıştırmadan eti mühürleyin.

Mühürleme işlemi sonrasında dış kısmı renk alan etleri tavayı aralarda sallayarak yüksek ateşte sotelemeye devam edin.

Yemeklik doğradığınız soğanları katıp, soğanlar yumuşayana kadar pişirme işlemi sürdürün. Aralarda karıştırarak sırasıyla, doğranmış yeşil biber ve domatesleri katın.

Biber ve domates salçasını sıcak su ile sulandırdıktan sonra azar azar tavaya ekleyin. Üzerine bir kapak kapatıp, pişirme işlemi yüksek ateşte sürdürün.

Salçalı suyunda lokum gibi yumuşayana kadar pişen etlere; taze çekilmiş tane karabiber, kekik ve tuzu katıp, son bir kez karıştırın.

5 dakika daha pişirdiğiniz et soteyi lezzetli suyuyla birlikte servis tabaklarına alın. Sıcak sıcak sevdiğinizle paylaşın.

Not: Etleri yıkamak yerine süzgeçte bekletip, kanını süzdürün. Kağıt havlu yardımıyla kuruladıktan sonra tavaya alın. Etin yağsız ve bonfile gibi yumuşak bir kısımdan sotelik olarak doğrandıktan sonra kullanılması sonucu olumlu yönde etkilemekte, pişme süresini kısaltmaktadır. Sotenin lezzetini arttırmak için pişirme işleminin sonuna doğru küçük bir miktar tereyağı ekleyebilirsiniz. Et soteye arzuya göre; arpacık soğan, sarımsak ve mantar ekleyebilirsiniz.