



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ET SOTE

Malzeme:

250 gram kuşbaşı doğranmış kemiksiz kuzu eti,
3 yemek kaşığı zeytinyağı,
6 sap taze soğan,
4 diş sarımsak,
2 orta boy domates,
2 sivri biber,
200 gram kültür mantarı,
yarım çay kaşığı karabiber,
yarım çay kaşığı kekik,
yarım çay kaşığı pul biber,
tuz

Yapılışı:

Etleri yıkayın, kurulayın, üzerlerine 1 kaşık zeytinyağı ile karabiber ekin ve harmanlayın. Taze soğanları ayıklayın ve 1 santim uzunluğunda doğrayın. Sarmısağı ayıklayın ve bütün bırakın. Domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın, sivri biberlerin tohumlarını boşaltın ve ince halkalar şeklinde kesin. Kültür mantarını limonlu suda bekletin. Üzerindeki siyahlıkları temizleyin, küçüklerini ikiye ve büyüklerini dörde bölün. Kalan zeytinyağını kızdırın, etleri tavaya atın, tavayı ateş üzerinde oynatarak veya tahta bir kaşık ile hızlı hızlı çevirerek renkleri değişene kadar 5-6 dakika sote edin. Ayıklanıp doğranmış taze soğan, sarımsak, domates, sivri biber ve mantarı katın, tavayı örtüp altını kısın, on dakika daha hepsini birlikte pişirin. Ateşten almadan önce tuz, karabiber koyun ve karıştırın. Tavanın altını söndürdükten sonra pul biber ve kekiği ekin ve sofraya getirin. Taze soğan yerine piyaz şeklinde doğranmış kuru soğan kullanabilirsiniz. Sivri biber kullanmadan önce acılık derecelerini kontrol ediniz. Et sote içine koyduğunuz domatesin suyu ile pişecek olsa da suyu azaldığı takdirde biraz su ekleyebilirsiniz.



Fotoğraf "OlurMuOlur" tarafından gönderildi. 10.02.2021