



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FASULYE SOSLU BROKOLİLİ BİFTEK (FRANSA)

### MALZEMELER

1 yemek kasığı kızartma yağı

225 gr. ince dilimlenmiş yağsız biftek

225 gr. brokoli

115 gr. mısır konservesi

3-4 yemek kasığı su

2 adet çarpraz dilimlenmiş pirasa

227 gr. dilimlenmiş konserve kuzu kestanesi

Salamura İçin:

1 yemek kasığı mayalanmış esmer fasulye sosu

2 yemek kasığı soya sosu

2 yemek kasığı elma sirkesi

1 yemek kasığı ayçiçek yağı

1 çay kasığı tuz

2 çay kasığı sarımsak sos

2,5 cm büyüklüğünde soyulup ince ince doğranmış taze zencefil kökü

### YAPILIŞ TARİFİ

Önce salamurayı hazırlayın. Mayalanmış fasulye sosunu bir kaptaki ezerek püre haline getirin. Geri kalan malzemeyi de kaba ekleyin. Bifteği ince ince dilimleyip, salamuraya koyun. Ardından bifteği karıştırıp, salamuraya iyice buladıktan sonra birkaç saat veya bütün gece buzdolabında dinlenmeye bırakın. Biftekleri süzüp, salamurayı saklayıp, etleri de kızarttıktan sonra bir tabağa dizin. Brokoliyi küçük parçacıklara bölüp, kızgın yağda mısır konservesini, suyu ve brokoliyi de ekleyip karıştırdıktan sonra sebzeler az pisecek şekilde kaynatın. Pirasa ve kuzu kestanelerini brokoli karışımına ilave ettikten sonra 1-2 dakika daha karıştırın. Daha sonra eti tekrar tavaya alın ve salamurayı üzerine dökün. Yüksek ısıda sebzeler pisene dek karıştırın