



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHARLI BROKOLİLİ ET SOTE

750 g dana eti (buttan; bütün yağları temizlendikten sonra, şeritler halinde kesilmiş)
1/2 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
4 diş sarımsak (çok ince kıyılmış)
1 1/2 su bardağı tuzsuz esmer et suyu (ya da tuzsuz tavuk suyu)
1 çorba kaşığı mısır nişastası
500 g brokkoli (çiçeklerine ayrılmış, sapları soyulup, 4 cm uzunluğunda ince şeritler halinde kesilmiş)
1/2 büyük karnabahar (yaklaşık 600 g çiçeklerine ayrılmış)
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 limon (kabukları soyulup, 1 cm boyunda kesilmiş)

Bir salata kâsesine et şeritleri, pul kırmızıbiber ve sarımsakları koyup, bir kenara bırakın. Et (ya da tavuk) suyunu küçük bir tencereye koyup tencereyi harlı ateşe oturtarak, yaklaşık 15 cl (3/5 su bardağı) kalıncaya kadar kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, et suyunun yaklaşık 2 çorba kaşığını bir kâsedeki mısır nişastasıyla karıştırın (kalanını bir kenara bırakın).

Bir tencereye 3 litre (yaklaşık 13 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca brokkoli çiçeklerini, sapları ve karnabahar çiçeklerini koyup, 1 dakika haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında çalkaladıktan sonra, iyice süzölmeye bırakın.

Yapışmayan bir tavaya ayçiçek yağının 1 çorba kaşığını koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca süzgeçteki sebzeleri koyup, üstlerine tuzu serperek, 2 dakika sote edin.

Delikli plastik spatulayla, sebzeleri bir salata kâsesine aktarın.

Kalan ayçiçek yağın tavaya koyup, yağ kızınca salata kâsesindeki et şeritlerini katarak, hafifçe altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 1 dakika) sote edin.

Kâsedeki sebzeleri yeniden tavaya aktarıp, mısır nişastası - et suyu karışımını ve tencerede kalan et suyunu üstlerine boşaltın. Limon parçalarının yarısını ekleyip, karışımı sürekli karıştırarak, 1,5 dakika pişirin. Et - sebze karışımını delikli plastik spatulayla bir servis tabağına aktarıp, tavadaki sosu yaklaşık 12,5 cl (1/2 su bardağı) kalıncaya kadar kaynatın. Tavayı ateşten alıp, sosu servis tabağındaki sebze - et karışımının üstüne boşaltın. Kalan limon parçalarını üstüne serpiştirip, servis yapın.