



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KLASİK BEIJING ET SEBZE YEMEĞİ (ÇİN)

Malzeme

- 400 gr kuzu eti (şeritler halinde kesilmiş)
- 1 tatlı kaşığı esmer şeker
- 1 yemek kaşığı light soya sosu
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 1/4 su bardağı
- ayçiçek sıvı yağ
- 8 adet taze soğan
- 1 tatlı kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı susam yağı

Hazırlanışı

Derin bir kabin içinde şeritler halinde kesilmiş kuzu etlerini, esmer şeker, light soya sos, mısır nişastası iyice karıştırın.

Etleri 35-40 dakika sosun içinde marine edin.

Taze soğanları ayıklayıp, yıkayınız ve küçük parçalar halinde doğrayınız.

WOK'un içinde 1 1/4 su bardağı ayçiçek yağın ısıtın. Yağ kızınca etleri ilave edip, renkleri değişene kadar kızartınız.

Renkleri değişen etleri bir kevgir yardımı ile tavadan çıkarıp, yağın ı süzününüz.

WOK'un içindeki yağ, bir kaba boşaltınız. WOK'un içine 1,5 yemek kaşığı ayçiçek yağ ı koyup kızdırınız. WOK taki yağ kızınca, içine zencefil doğranmış taze soğanları koyup, sote ediniz.

En son etleri ilave edip, kavurunuz. Ateşten indirmeden üzerine 1 çay kaşığı susam yağ ı gezdiriniz. Tuz - karabiber ile tatlandırınız.

Sıcak olarak servis ediniz.

NOT :Tarifine,arzuya göre pırasa ve kuru soğan da eklenebilir.