



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KORE USULÜ SEBZELİ MAKARNA

500 gr biftek
250 gr. spagetti
500 gr. haşlanmış ıspanak
6 adet mantar
1 adet havuç
1 baş soğan
4 adet yumurta
35 gr. margarin
5 çorba kaşığı soya sosu
2 tatlı kaşığı şeker
1 çorba kaşığı susam yağı
1 çorba kaşığı susam
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
3 diş sarımsak

Havucu soyduktan sonra kibrit çöpü gibi kesin. Soğanı iri iri salata soğanı gibi doğrayın. Mantarları iri iri kıyın. Sarımsakları soyup küçük küçük kesin. Bifteği ince ince dilimler halinde sonra da bu ince dilimleri 1/2 cm kalınlığında şeritler halinde kesin. Yumurtaların beyazlarını sarılarından ayırın. Tavada margarini kızdırın. Yumurta sarılarını çırpıp kızgın yağa dökerek ince bir omlet yapın. Aynı işlemi beyazlar ile de tekrarlayın. Daha sonra iki omleti de 1 cm.lik şeritler halinde kesin ve bir kenara bırakın. Tavaya çok az susam yağı koyup kızdırın. İçinde sırayla, önce soğanları daha sonra havuçları sebzeler diri kalacak şekilde çok az kızartın. En son mantarları da tavaya atarak şöyle bir çevirin ve hepsini bir kenara bırakın. Daha sonra tavaya yağ ilave etmeden etleri atın ve kızartın. Etler biraz kızarıncaya, etlerin üzerine önce biraz yağ, sonra 2 çorba kaşığı soya sosu, bir tatlı kaşığı şeker ve yarım tatlı kaşığı karabiberi, en son olarak da sarımsağı ekleyin. Birlikte bir parça çevirip ateşten alın. Haşlanmış ıspanakları fazla suyunu almak için sıkın, ince ince doğrayın ve hazırladığınız tüm malzemeyi derin bir kaptaki karıştırın. Bir tencerede suyu kaynatın ateşten çekip içine makarnalarını atın. Kapağını kapatarak 10 dakika kadar bekletin. spagetti makarnayı hafif diri olarak pişirin. Makarnayı iyice süzün ve diğer malzemelerin üzerine ilave edin. Kalan malzemeleri, yani soya sosu, karabiber, susam, susam yağı ve şekerini de ekleyerek, elinizle veya iki kaşıkla ezmeden karıştırın. Daha sonra yemeğinizi sıcak olarak servis yapın.