



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI ET

300 g dana eti
300 g mantar
4 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı soya sosu
Bir tutam toz şeker
2 diş sarımsak, havanda ezilmiş
1 tatlı kaşığı zencefil, ince kıyılmış
1 yemek kaşığı Pakmaya Mısır Nişastası
1 yemek kaşığı su
1 çay kaşığı tuz

Eti ince şerit halinde kesin. Mantarları nemli bir bezle sildikten sonra dilimleyin.

Mısır nişastasını su ile ezin.

2 yemek kaşığı sıvı yağ, soya sosunu, şekeri ekleyip karıştırın. Etleri hazırladığınız bu sosa bulayın. Yarım saat buzdolabında bekletin.

Kalan sıvı yağı tavada kızdırın. Ezilmiş sarımsakları ve zencefilli ekleyin. Birkaç dakika karıştırıp tuzu ve 1 çay bardağı sıcak suyu ekleyin. 5 dakika kaynatın.

Eti suyunun içinden süzüp iyice ısıtılış başka bir tavaya ilave edin. Dilimlenmiş mantarları ve nişastalı suyu da ekleyin. Orta ateşte 15 dakika pişirin.

En son damak tadınıza göre tuzunu kontrol ederek isterseniz biraz tuz serpin. Karıştırıp ocaktan alın.

