



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MARİNE ET

3 dilim et  
1 adet orta boy soğan  
1 diş sarımsak  
Süt (etlerin üzerini örtecek kadar)  
1 yemek kaşığı sirke  
İsteğe göre soya sosu  
4 yemek kaşığı zeytinyağı  
Kekik

Eti marine etmenin amacı yumuşatmaktır. Bu işlem etin kolay pişmesini ve daha lezzetli olmasını sağlar.

3 dilim eti marine etmek için güzelce yıkayın.

Eti yayararak bir tencereye koyun.

Üzerine süt, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı sirke ekleyin.

Daha sonra ince kıyılmış soğan, sarımsak, istediğiniz baharatlardan da ekleyerek bu karışımı ete iyice yedirin. Tencerenin kapağını kapatıp en az 2 saat en çok 1 gün dinlendirin.

Not: Bu sosla hazırladığınız karışıma marine denir. Et bu sos içinde 2 ila 24 saat arasında dinlendirilir. Marine işlemi kesinlikle buzdolabında yapılmalıdır. Hazırladığınız etleri kızartabilir, fırına verebilir ya da yapacağınız bir yemek de kullanabilirsiniz.

