



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİSO NASU

www.asyagurme.com

200 Gram Dana Eti, İnce dilimlenmiş
1 Çay Kaşığı Mısır Nişastası
1 Adet Patlıcan, Küp kesilmiş
2 Adet Yeşil Dolmalık Biber, Şeritler halinde kesilmiş
3-4 Adet Bebek Mısır, İkiye bölünmüş
2 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş
1 Çay Kaşığı Sarımsak , İnce kıyılmış
½ Çay Kaşığı Toz Zencefil, (veya 1 tatlı kaşığı Taze Zencefil Rendesi)
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1-2 Çay Kaşığı Sichuan Biberi, 1-2 dakika kavrulmuş, dövülmüş (isteğe bağlı)
Sosu için:
2 Yemek Kaşığı Soya Ezmesi (Miso)
1 Yemek Kaşığı Esmer Şeker
1 Yemek Kaşığı Soya Sosu
1 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi
½ Su Bardağı Su

Bir kasede soya ezmesini, toz şekeri, soya sosunu, pirinç sirkesini ve 1/2 su bardağı suyu çırparak karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir kenarda bekletin.

Bir diğer kasede ince dilimlenmiş dana etlerine 1 çay kaşığı kadar mısır nişastası ilave edip, iyice karıştırın.

Büyük küpler halinde doğradığınız patlıcanları yaklaşık 10 dakika suda bekletin. Ardından suyunu süzün ve hafifçe kurulayın.

Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. İnce kıyılmış yeşil soğan, sarımsak ve toz zencefili (veya rendelenmiş taze zencefili) ilave edip, aromaları çıkana dek yaklaşık 1 dakika sürekli karıştırarak soteleyin. Ardından etleri ilave edin ve 2-3 dakika kadar yüksek ateşte sotelemeye devam edin. Rengi dönen etlere patlıcanları ilave edin ve yaklaşık 1-2 dakika daha soteleyin.

Hazırladığınız sos karışımını wok tavaya dökün ve yüksek ateşte yaklaşık 8-10 dakika çektin. Sürenin tamamlanmasına 3-4 dakika kala yeşil biberleri ve bebek mısırları ilave edip, ara sıra karıştırarak pişirmeye devam edin. (Eğer kullanıyorsanız sichuan biberini de bu aşamada wok tavaya ilave edin.) Tavadaki sos iyice koyulaşıp azaldığında ocağın altını kapatın. Üzerine susam taneleri serpiştirip, yanında sade pilav ile servis edin.

