



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MOĞOL USULÜ DANA ETİ

450 Gram Dana Bonfile, İnce dilimlenmiş

1 Çay Bardağı Mısır Nişastası

2 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş

2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Sosu için:

½ Su Bardağı Soya Sosu

½ Su Bardağı Esmer Şeker

½ Su Bardağı Su

3 Diş Sarımsak, İnce kıyılmış

2 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil Rendesi

2 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı

Sosu hazırlamak için bir kasede soya sosunu, esmer şekeri, ince kıyılmış sarımsakları, taze zencefil rendesini, 2 tatlı kaşığı ayçiçek yağın ve 1/2 su bardağı suyu çırparak karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir sos tenceresine aktarın ve kıvamı koyulaşana dek yaklaşık 10 dakika kaynatın. Ardından ocağın altını kapatın ve kıvamı koyulaşan sosu bir kenarda bekletin.

Geniş bir kasede ince dilimlenmiş etleri mısır nişastası ile iyice harmanlayın.

Geniş bir tavada ayçiçek yağın ısıtın. Mısır nişastasına bulanmış etleri ilave edin ve yüksek ateşte 1-2 dakika kadar soteleyip, kağıt havlu serilmiş bir tabağa alın.

Rengi dönen etleri sos karışımı ile birlikte tekrardan tavaya ilave edin ve orta dereceli ateşte sos iyice koyulaşana dek yaklaşık 2-3 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Son olarak ince dilimlenmiş yeşil soğanları ilave edin ve bir kez karıştırıp, ocağın altını kapatın. Yanında buharda pişmiş sade pilav ile bekletmeden servis edin.

