



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MOĞOL KEBABI

[Sahrap Soysal](#)

3 adet orta boy dana bonfile (veya 300-350 gr parmak şeklinde doğranmış et)
6 çorba kaşığı sıvıyağ
½ paket spagetti makarna
1 adet orta boy kuru soğan
3 diş sarımsak
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy kabak
1 adet yeşil taze soğan
1 adet iri boy yeşil dolma biberi
1 adet iri boy kırmızı dolma biberi
varsa 1 adet sarı dolma biberi
1 çorba kaşığı mısır nişastası
2 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
2 çorba kaşığı soya sosu
varsa 1 çorba kaşığı worcestershire sosu

Dana bonfile etlerini parmak şeklinde şerit şerit doğrayın. Bu işlemi kasabınıza yaptırabilirsiniz. Yada hazır olarak satılan ve "bœf straganof" denilen parmak etten 500 gr satın alabilirsiniz.

Havucu soyup, kibrit çöpü şeklinde doğrayın. Kabağı soyup ortadan ikiye bölüp ortadaki çekirdeklerini oyup atın sonrada kabağı kibrit çöpü şeklinde dilimleyin. Kuru soğanları ve sarımsakları çok ince yemeklik doğrayın. Taze soğanı, yeşil, kırmızı ve varsa sarı dolma biberi de kibrit çöpü formunda dilimleyin.

Büyük bir teflon tencereye yada güneydoğu Asya mutfağında çok kullanılan wok tavaya sıvıyağı koyup kızdırın. Önce parmak şeklinde dilimlenmiş etleri içine atın. Ateşin altını iyice açın ve harlı ateşte sürekli karıştırarak etleri 3-4 dakika hafifçe kavurun. Bir el süzgeciyle tavadaki etlerin yağınz süzdürerek bir tabağa çıkarın.

Tavadaki aynı yağa sebzelerin hepsini aktarın. Yine yüksek ısı ateşte sürekli karıştırarak sebzeleri 7-8 dakika karıştırarak kavurun. Üzerine hafifçe kavrulmuş etleri katın tuz ve karabiberini ekleyip, tıpkı tuz serper gibi mısır nişastasını serpiştirip tüm malzemeleri 5 dakika daha kavurun.

Soya sosunu ekleyin, ateşin altını kısın ve yemeği 10 dakika daha pişirip ateşten alın. (Eğer varsa çok lezzetli bir sos olan worcestershire sosunu da katabilirsiniz.)

Öte yandan spagettiye 10 dakika kadar haşlayıp, süzdürün ve hemen etli sebzeli karışıma ekleyin. Tüm malzemeleri iyice harmanlayıp sıcak olarak servise sunun.