



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PIRASALI VE İSPANAKLI SIĞIR (TAYLAND)

<https://www.lezzetsirri.com>

400 gr. bonfile
1/2 kg. ıspanak
2 pırasa
2 orba kaşığı soya sosu
2 orba kaşığı balık sosu
3 orba kaşığı sıvıyağ
5-6 dal taze kişniş
2 tatlı kaşığı tane karabiber
2 diş sarımsak
1 orba kaşığı kahverengi şeker
1 su bardaęı su
1/2 su bardağı yeşil limon suyu veya limon suyu

Bonfileyi 2,5 cm. kalınlığında dilimler halinde kesin. Karabiberleri dövün. Mikserinize, soya sosunu, balık sosunu, 1 çorba kaşığı sıvıyağı, kişniş, dövölmüş karabiberi, soyulmuş sarımsakları ve şekerini koyup mikserden geçirin. Elde ettiğiniz karışımı etlerin üzerine dökerek, üstünü kapatın, minimum 2 saat veya tercihen 1 gece buzdolabında bekletin. Etleri marinad karışımından çıkarın ve kalan karışımı saklayın. Tavadaki veya bir Wok'ta 1 çorba kaşığı yağı kızdırın. İçine etleri atıp, kahverengi oluncaya kadar çevirerek kızartın. Üzerine marinad karışımını ve suyu ekleyin. Kaynamaya başlayınca ateşini kısın ve 8 dakika kadar pişmeye bırakın. Daha sonra etleri sostan çıkartın ve sıcak tutun. Etin sosunu 10 dakika kadar daha kaynatın. Ispanakları parçalar halinde kesin. Pırasaları ince halkalar halinde kıyın. Başka bir tavada yağın kalanını kızdırın. Pırasaları içine atın 2 dakika kadar orta ateşte kavurun. Ispanakları pırasaların üzerine ilave edin ve 30 saniye kadar birlikte pişirin. Pırasa ve ıspanakları bir servis tabağına alın. Üzerine etleri sıralayın, etin sosunu yemeğin üzerine dökün. Hepsinin üzerine limon suyunu gezdirip, kırmızı acı biberlerle süsleyerek sıcak olarak servis yapın.