



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI BROKOLİLİ ET KAVURMA

2 adet Portakal suyu
2 adet Portakal kabuğu rende
3 yemek kaşığı Soya sos
3 çay bardağı Et suyu
3 yemek kaşığı portakal marmeladı
3 yemek kaşığı mısır nişastası
600 gr ince dövülmüş bonfile
4 diş sarımsak
2 baş brokoli
2 yemek kaşığı yağ

Portakal suyu, rendesi, soya sosu, et suyunu, marmeladı ve mısır nişastasını eriyene kadar karıştırın.

Brokoliyi ufak çiçeklere ayırıp bir kaç dakikalığına haşlayıp suyunu süzün.

Tavada yağı ısıtıp ince dövülmüş ve ufak parçalara kesilmiş bonfile parçalarını sarımsaklarla birlikte pişirin.

Karıştırdığınız sosu tavaya ilave edip sos koyulaşana kadar 5 dakika kadar pişirin.

Ateşten alıp içine brokolileri ilave edin.

Üzerine ekstradan portakal kabuğu rendesi ile süsleyip servis edin.