



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PORTAKALLI ET SOTE

750 gr. sığır kontrfile  
2 adet portakal  
1 çorba kaşığı limon kabuğu rendesi  
3 çorba kaşığı mısır nişastası  
2 çorba kaşığı şeker  
2 çorba kaşığı sıvı yağ  
2 çorba kaşığı elma sirkesi  
Tuz  
Karabiber

Portakalların kabuklarını beyaz kısmı da alarak soyun, kabukları şeritler halinde doğrayın. Geri kalanı ise sıkıp suyunu üç çorba kaşığı kalıncaya kadar kaynatın. Eti şeritler halinde kesin, limon kabuğu rendesi, nişasta ve şekeri ekleyip karıştırın. Portakal kabuklarını tavada kızartıp başka bir tabağa alın. Eti de aynı tavada kızartın. Üzerine tuz, karabiber, kaynatmış portakal suyunu ve sirkeyi ilave edin. Suyunu çekene dek kaynatın. Portakal kabuklarını üzerine koyarak servis yapın.