



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DANA FİLETO

<https://acunn.com>

2 kahve fincanı sıvıyağ
1 kg dana fileto
Yarım paket soya filizi
10 adet arpacık soğan
2 adet havuç
2 adet patlıcan
2 adet kırmızı biber
2 adet sivri biber
3 diş sarımsak
1 çay bardağı krema
Tuz
Kekik
4 yaprak fesleğen

Tavaya aldığınız 1 kahve fincanı sıvıyağı kızdırıp, etleri arkalı önlü kızartın. Kızarmış etleri servis tabağına alın. Soya filizini 3 dakika haşlayıp süzün. Etleri kızarttığınız yağın üzerine, kalan sıvıyağı ilave edin. Kabukları soyulmuş arpacık soğanları hafif pembeleşene kadar kavurun. Kibrit çöpü şeklinde (jülyen) doğranmış havuç, patlıcan, kırmızı ve sivri biberleri katarak kavurmaya devam edin. ince kıyılmış sarımsak ve fesleğen, krema, tuz, kekik ekleyip 2 dakika daha kavurun. Etlerin üzerine sote edilmiş sebzeleri yerleştirip sıcak olarak servis yapın.

