



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ ET SOTE

### Sahrap Soysal

1 adet MAGGİ Etsu Bulyon  
¼ su bardağı sıcak su  
3 yemek kaşığı soya sosu  
2 yemek kaşığı su  
1 yemek kaşığı mısır nişastası  
½ çay kaşığı toz zencefil  
¼ çay kaşığı karabiber  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
500 gr bonfile  
2 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı su  
200 gr haşlanmış brokoli  
2 adet haşlanmış havuç  
1 adet kırmızı biber  
3 sap taze soğan

1 adet MAGGİ Etsu Bulyon Tableti ¼ su bardağı sıcak su içerisinde eritin. Soya sosunu, suyu mısır nişastasını zencefil ve karabiberi ekleyip karıştırın.  
Biftekleri ince uzun şeritler halinde (julyen) doğrayın. Sarımsakları ince ince kıyın.  
Haşlanmış brokolileri çiçek çiçek ayırın. Haşlanmış havuçları ince uzun şeritler halinde (julyen) doğrayın.  
Kırmızı biberi halka halka dilimleyin. Taze soğanları 1 parmak genişliğinde dilimleyin.  
Bir tavada yağı kızdırıp biftekleri ve sarımsakları sürekli karıştırarak 3-4 dakika soteleyin ve başka bir kaba alın.  
Aynı tavaya 2 yemek kaşığı su ekleyip brokolileri, havuç ve kırmızı biberi ekleyerek sebzeleri 3-5 dakika soteleyin.  
Sebzelerin yanına etleri ve MAGGİ Etsu Bulyon ile hazırladığınız karışımı ekleyin. 2-3 dakika sos koyulaşana kadar sürekli karıştırarak pişirin.

---