SEBZELİ KUZU SOTE

350 g yağsız kuzu eti (ince şeritler halinde kesilmiş)
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 soğan (kalınca doğranmış)
175 g konserve bütün mısır (büyük olanları boylamasına 2'ye kesilmiş)
1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)
1 orta boy hıyar (boylamasına 2'ye kesilip, çekirdekleri temizlendikten sonra, doğranmış)
175 g küçük sultani bezelye (kılçıkları temizlenmiş)
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
2 çorba kaşığı soya sosu (ya da şoyu)

Ayçiçek yağını kalın dipli bir tencereye (ya da bir tavaya) koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Tütmeye başlamadan soğanları koyup, 1 dakika sote edin. Mısırları ekleyip, karıştırarak 1 dakika pişirdikten sonra, et şeritlerini azar azar ve sürekli karıştırarak ekleyip, renkleri hafifçe dönünceye kadar (yaklaşık 1 dakika) pişirin. Dolmalık biber ve hıyar parçalarını koyup, karıştırarak 1 dakika pişirdikten sonra, sultani bezelyeleri ekleyip, 1 dakika daha pişirin.
Bir kâsede mısır nişastası soya sosunu (ya da şoyunu) karıştırıp, tencereye boşaltın. Karıştırarak bir taşım kaynatıp, tencereyi ateşten alın ve bir servis çanağına boşaltarak, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:31038 • adı:Sebzeli Kuzu Sote • gönderen:civanperçemi • indirme tarihi:22.05.2024 - 03:04