SİYAH FASULYE SOSLU UDON

www.asyagurme.com

2 Paket Hazır Udon Noodle (veya yaklaşık 200gr kurutulmuş udon noodle)
1-1.5 Su Bardağı Dana Eti, Kuşbaşı doğranmış
1 Adet Soğan, Küp kesilmiş
1 Adet Patates, Küp kesilmiş
1 Adet Kabak, Küp kesilmiş
2 Avuç Lahana, Küp kesilmiş
3-4 Adet Mantar, İnce dilimlenmiş
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Tatlı Kaşığı Susam yağı
Marine için:
1 Tutam Tuz
1 Tutam Karabiber
1 Tutam Toz Zencefil
Sosu için:
4 Yemek Kaşığı Siyah Fasulye Sosu
½ Yemek Kaşığı Esmer Şeker
1.5 Su Bardağı Su
2 Yemek Kaşığı Patates Nişastası

Bir kasede kuşbaşı doğranmış etleri, tuz ve karabiber ile iyice harmanlayın. Etlerin marine olması için yaklaşık 10-15 dakika buzdolabında bekletin. Bir diğer kasede ise, 1.5 su bardağı su ile 2 yemek kaşığı patates nişastasını karıştırın ve bir kenarda bekletin.
Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Siyah fasulye ezmesini ilave edin ve orta dereceli ateşte yaklaşık 3-5 dakika sürekli karıştırarak yumuşamasını sağlayın. Ardından şekeri ilave edin ve 1-2 dakika daha karıştırıp, bir kaseye aktarın.
Wok tavayı tekrar ısıtın. Marine edilmiş dana etlerini ilave edin ve orta dereceli ateşte 2-3 dakika boyunca soteleyin. Ardından küp kesilmiş soğan, kabak ve patatesleri ilave edip, 3-5 dakika kadar sotelemeye devam edin. Son olarak lahana ve mantar dilimlerini ekleyip, yaklaşık 2-3 dakika daha tüm malzemeleri soteleyin.
Tüm malzemeler piştikten sonra hazırladığınız siyah fasulye sosunu wok tavaya ilave edin. Orta dereceli ateşte, yaklaşık 1-2 dakika tüm malzemeleri iyice birbirine karıştırın. Önceden hazırladığınız su ve nişasta karışımını iki defada wok tavaya dökün. Sos koyulaşana dek ara sıra karıştırarak yaklasik 5-10 dakika daha pişirmeye devam edin. Son olarak susam yağını ilave edip, ocağın altını kapatın.
Bir tencerede yeterli ölçüde su kaynatın. Kaynayan suya udon noodlelarını atın ve üzerinde yazan talimatlara uygun olarak pişirin. Ardından suyunu süzün ve soğuk sudan geçirin. Pişmiş olan noodleları servis tabağına alın. Hazırladığınız siyah fasulye soslu sebzeli et karışımını noodleların üzerine dökün. İnce kesilmiş salatalık dilimleriyle süsleyerek, sıcakken servis edin.

© lezzetler.com tarif no:124381 • adı:Siyah Fasulye Soslu Udon • gönderen:içli • indirme tarihi:20.05.2024 - 15:04