



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU VE SEBZELİ BİFTEK

Malzemeler;

300-400 gr kadar ince seritler halinde kesilmiş biftek eti (Bu isi biftek buzluktan çıktık bir süre sonra hala donmuş haldeyken yaparsanız çok kolay ve dilimler muntazam olur)

1 avuc kadar sultana bezelye

1 avuc kadar ince ince ayrılmış brokoli

3-4 yemek kasığı soya sosu (arzunuza göre daha fazlada olabilir)

2-3 yemek kasığı sivi yağ

1 adet küçük kuru soğan

tuz, karabiber

Yapılışı;

Soğanı rendeleyin ve suyunu bir kaba ayırın. Soğan suyu ve soya sosu karıştırıp etleri bu sosla yatırın. Karabiber ekeleyin. Ben tuz eklemiyorum soyadan dolayı. Arzu ederseniz siz ekleyebilirsiniz. Etler birkaç saat bu sos içinde ve buzdolabında kalsın.

İyice yıkadığınız sebzeleri 5-6 dk kadar buharda pisirin yada çok az tuzlu suyla yine aynı süre kadar haşlayın. Daha sonra buzdolabı gibi suyun içine bırakın sebzeleri. Renkleri diri kalsın diye.

1-2 kasık sivi yağ koyduğumuz tavanıza sebzeleri atın. Hızlı ateşte tahta kasıkla karıştırarak 4-5 dk kadar soteleyin ve kenara ayırın.

Arzu ederseniz yağ ilavesiyle sebzeleri aldığınız tavaya etleri koyun ve karıştırarak soteleyin. Bu esnada biraz daha soya ekleyebilirsiniz.

Etlerde pisince sebzelerle karıştırıp servis yapın.