# SOYALI SIĞIR ETİ (JAPONYA)

1 kg sığır eti (tercihen buttan; bütün yağı alınıp, iri kuşbaşı doğranmış)
4 mantar (yıkanıp, kurulanmış)
3 çorba kaşığı soya sosu
2 çorba kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı domates salçası
2 diş sarımsak (dövülmüş)
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
300 g havuç (kazınıp, ince dilimlenmiş)

Mantarları doğrayıp, bir kâseye koyun. Soya sosu, domates salçası, tozşeker, sarımsaklar, yenibahar ve esmer et suyunu ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, kâseyi bir kenara bırakın.
Çiçekyağını bir tencereye koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca kuşbaşı etlerin 1/3'ünü koyup, sık sık karıştırarak, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) kızartın. Sonra, delikli spatulayla, kâğıt mutfak havlusu döşenmiş bir tabağa çıkarın.
Kalan etlerin yarısını tencereye koyup, aynı biçimde kızartarak, kâğıt mutfak havlusu döşenmiş başka bir tabağa çıkarın. Aynı işlemleri, kalan etlerle yineleyin.
Bütün etleri yeniden tencereye koyup, kâsedeki mantarlı karışımı ekleyerek, karışımı bir taşım kaynatın. Kay-nayınca ateşi kısıp, etleri 1,5 saat sık sık karıştırarak pişirin. Sonra havuç dilimlerini ekleyip, etler iyice yumuşayıncaya, havuçlar da diriliklerini biraz yitirinceye kadar (yaklaşık 30 dakika) pişirmeyi sürdürün. Tencereyi ateşten alıp, Japon usulü soyalı sığır etini 6 düz tabağa bölüştürerek, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında tereyağında sote edilmiş sultani bezelyeler ve soya filizleriyle.

© lezzetler.com tarif no:30982 • adı:Soyalı Sığır Eti (Japonya) • gönderen:nurdoğan • indirme tarihi:05.05.2024 - 19:30