



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI ÇITIR ET

300 gram dana eti
5 Adet yeşil dolmalık biber
2 Çay kaşığı beyaz susam
1 Tatlı kaşığı nişasta
1 Paket karbonat
1 Şeker kaşığı bal
Bir tutam soğan tozu
Bir tutam sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı soya sosu
Zeytinyağı
Karabiber
Pul Biber
Tuz

Öncelikle eti uzunlamasına ince ince kesin ve derin bir kaseye alın.

Soğuk suya nişasta ve karbonat atıp karıştırın.

Etin olduğu kaseye zeytinyağı, sarımsak tozu, soğan tozu, soya sosu, bal, ve baharatları da ilave edip karıştırmaya devam edin.

En son nişastalı karışımı da etlerin üzerine ekleyip son kez karıştırın.

Diğer yandan biberleri doğrayın.

Tavaya yağı alıp yüksek ateşte önce biberleri, sonrasında susamları atıp kavurun.

Ardından marine eti tavaya ekleyin ve yavaş yavaş karıştırın, pişirmeye bırakın.

Etlер suyunu çektiğinde ve karamelize olduğunda ocağın altını kapatıp pilav ya da noodle ile servis edin.

