



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI ÖRDEK KIZARTMASI

- 250 gram kemiksiz ördek eti
- 1 yemek kaşığı susam yağı
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 4 diş ince dilimlenmiş sarımsak
- 1 çay kaşığı kurutulmuş ve doğranmış kırmızıbiber
- 1 yemek kaşığı balık sosu
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 çay fincanı su
- 1 miktar brokoli (çiçekli kısımları)
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam
- 1 çay kaşığı kişniş

Ördeği kuşbaşı parçalar halinde doğrayın. Tereyağı ve susam yağı geniş bir kızartma tavasında kızdırıp sarımsağı altın sarısı rengini alana kadar orta ateşte kavurun. Ördeği tavaya koyup et esmerleşmeye başlayana kadar (yaklaşık 2 dakika) kızartın. Kırmızıbiberi, balık sosunu, soya sosunu ve suyu, ardından da brokoliyi tavaya ilave edip yaklaşık 2 dakika daha kızartmaya devam edin. Ilıtılmış tabaklarda kişniş ve susamla birlikte servis yapın.

