



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERİYAKİ SOSLU HİNDİ BİFTEK

1 paket Banvit Hindi Biftek
200 gr pirinç
700 ml su (kaynar su)
1 çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı mısır nişastası
400 ml et suyu
2 çorba kaşığı soya sosu
1 çorba kaşığı esmer şeker
1 adet sarımsak (dövülmüş)
4 su bardağı brokoli (çiçekli kısımları)

Pirince kaynar suyun yarısı ve tuz ilave edin ve en az bir saat bekletip süzün. Unlu suyu gidinceye kadar bol su ile yıkayın. Üzerine kalan kaynar su ve yağı ilave edip kapağı kapalı olarak kısık ateşte 20 dak. pişirin. Etlerin her birini uzunlamasına üçe bölün, orta ateşte karıştırarak 5 dak. soteleyin. Bir kapta mısır nişastası, et suyu, soya sosu, esmer şeker ve sarımsağı iyice karıştırın. Mısır nişastalı karışım ve brokoliyi etlere ilave edip harmanlayın ve karışım kaynayıp, koyulaşınca kadar sürekli karıştırarak pişirin. Haşlanmış pirinç ile servis yapın.

