



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ, BALLI DANA BİFTEK

Malzemeler

700 gr. dana biftek
4 yemek kaşığı bal
3 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı susam yağı
1 yemek kaşığı elma sirkesi
5 adet arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 kök zencefil
Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Sos için: Balı soya sosu ile karıştırın. Sirke, susam yağı, zeytinyağı, ince doğranmış soğan, ezilmiş sarımsak ve rendelenmiş zencefili ilave edip karıştırmaya devam edin.

Et için: Dana biftekleri 2 cm. kalınlığında uzunlamasına parçalara kesin. Hazırladığınız sosu etlerin üzerine dökün ve etleri en az 10 dakika marine edin. Etlerin üzerindeki fazla sosu alın ve buhar sepetine yerleştirin.

NutriCook tenceresine 750 ml. su koyun. Buhar sepetini NutriCook tenceresine yerleştirip kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 8 dakikaya ayarlayın. 3. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Hazırladığınız marinatyı başka bir tencerede kaynatın. Etleri servis tabağına alın, koyulaştırdığınız marinatyı etin üzerinde gezdirerek servis yapın.