

Lomo Saltado Kavurma

Otantik Peru Lomo Saltado tarifi - soğan, domates ve patates kızartmasıyla wok'ta pişirilen yumuşak et şeritleri. 25 dakikada hazır!

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak sıvı yağ
- 500 g biftek
- 1 kırmızı soğan
- 1 domates
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı pirinç sirkesi
- 1 yemek kaşığı kişniş
- 2 patates
- 0 tuz
- 0 karabiber
- 1 yemek kaşığı aji amarillo salça

Yapılışı

- Malzemeleri hazırlayın**

500g eti yaklaşık 0.5 cm kalınlığında ince şeritlere kesin. 1 kırmızı soğanı kalın şeritlere doğrayın. 1 domateyi 6-8 dilime kesin. 2 diş sarımsağı ince doğrayın.
- Patates kızartmasını pişirin**

Derin bir tavada yağı 180°C'ye (350°F) ısıtın. 2 su bardağı patates şeridi altın rengi ve çıtır olana kadar yaklaşık 5-6 dakika kızartın. Kağıt havluya alın ve tuzlayın.
- Eti kavurun**

Büyük bir wok veya tavada 1 yemek kaşığı yağı yüksek ateşte tütene kadar ısıtın. Et şeritleri tek sıra halinde ekleyin ve 2-3 dakika kavrulana kadar ama içi hala pembe kalacak şekilde pişirin. Bir tabağa alın.
- Aromatikleri pişirin**

Aynı tavaya 1 yemek kaşığı yağ ekleyin. Soğan şeritleri ekleyip hafifçe yumuşayacak ama hala çıtır kalacak şekilde 3-4 dakika pişirin. İnce doğranmış sarımsağı ekleyip kokusu çıkana kadar 30 saniye pişirin.
- Domates ve sosu ekleyin**

Tavaya domates dilimleri ve 1 yemek kaşığı aji amarillo ezmesi ekleyin. Domatesler yumuşamaya başlayana kadar ama şeklini koruyacak şekilde 2 dakika pişirin.
- Lezzet tabanını oluşturun**

Tavaya 2 yemek kaşığı soya sosu ve 1 yemek kaşığı sirke ekleyin. Karıştırıp sos hafifçe koyulaşana ve sebzeleri kaplayana kadar 1 dakika pişirin.
- Birleştirin ve tamamlayın**

Kavrulmuş eti çıtır patates kızartmasıyla birlikte tavaya geri koyun. Her şeyi ısınana ve sosla kaplanana kadar 1-2 dakika nazikçe karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın ve hemen servis edin.

Besin Değerleri

485	32g	28g	26g	4g	8g	890mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eti ince ve eşit şeritlere kesmek için doğramadan önce 30 dakika kısmen dondurun.

Eşit kavurma sağlamak ve etin sertleşmesini önlemek için pişirmeden önce eti oda sıcaklığına getirin.

Eti sadece kavrulana kadar ama içi hala hafif pembe kalacak şekilde pişirin, çünkü diğer malzemelerle tavaya geri döndüğünde pişmeye devam edecek.

Ocağınızın izin verdiği en yüksek ısı ayarını kullanın ve uygun sıcaklığı korumak ve buharlaşmayı önlemek için malzemeleri küçük gruplar halinde pişirin.

Domatleri fazla pişirmeyin - biraz su bırakmalı ama şeklini korumalı ki hamur kıvamında bir doku oluşmasın.

Yemeğin yağlı olmasını önlemek için patates kızartmalarının fazla yağının tamamen süzölmüş olduğundan emin olun.

Gerçek pişirme süreci yüksek ateşte çok hızlı gerçekleştiği için pişirmeye başlamadan önce tüm malzemeleri hazırlayıp yanınızda bulundurun.

Malzemelerin sıkışmadan hareket edebilmeleri ve eşit pişebilmeleri için büyük bir wok veya tava kullanın.