

Addis Ababa Tibs

Toplam 45 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Orta

~470 kcal

Açlık bar 9/10

Tibs, dana etini soğan, biber, sarımsakzencefil ve berbereyle yüksek ateşte soteleyen Etiyopya tava yemeğidir.

Malzemeler

- 700 gr Dana bonfile
- 2 adet Soğan
- 3 adet Yeşil biber
- 4 diş Sarımsak
- 20 gr Zencefil
- 1.5 yemek kaşığı Berbere baharatı
- 3 yemek kaşığı Tereyağ veya niter kibbeh
- 1 adet Limon
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

- Dana etini lokmalık küpler halinde doğrayın.
- Soğan ve biberleri iri doğrayın.
- Tavayı çok kızdırtıp 6 dakika mühürleyin.
- Eti kenara alıp tereyağında soğanı 5 dakika çevirin.
- Sarımsakzencefil ve berbereni ekleyip 1 dakika kokulandırın.
- Eti ve biberleri tavaya geri alıp 8 dakika pişirin.
- Limon suyu sıkıp servis edin.

PÜF NOKTASI

Eti tavaya tek kat yaymak suyunu salmadan kızarmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

İnjera veya pirinç, limon ve taze biberle servis edin.

Alerjenler

Süt

