BÖF STROGANOF (FRANSA)

350 g sığır bonfilesi (tek parça halinde; bütün yağları alınmış)
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
125 g arpacık soğanı (ince doğranmış)
125 g mantar
1/2 tatlı kaşığı tane karabiber (dövülmüş; ya da tercihen, dövülmüş tane yeşilbiber)
1/4 tatlı kaşığı tuz
5 çorba kaşığı süzme yoğurt
1/2 tatlı kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
2 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde kesilmiş)
1 küçük hıyar turşusu (ince şeritler halinde kesilmiş)

Bonfileyi 5 mm kalınlığında dilimleyip, dilimleri 4 cm boyunda şeritler halinde kesin. Mantarları biraz limon sıkılmış 25 cl. (1 su bardağı) su içinde çalkalayıp, kurulayarak, ince dilimleyin, içinde çalkalandıktan suyu, içine tülbent yerleştirilmiş tel süzgeçten bir kâseye süzerek, bir kenara bırakın.
Yapışmayan bir tavaya zeytinyağının 2 tatlı kaşığını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca arpacıksoğanlarını koyup, sıksık karıştırarak 2 dakika pişirin. Mantarları ve kâseye süzdüğünüz çalkalama suyunu ekleyip, sık sık sarıştırarak, karışım bütün suyunu çekinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, mantarları delikli kaşıkla bir tabağa çıkarın. 2 tatlı kaşığı zeytinyağı koyup, tavayı yeniden orta ateşe oturtarak, et şeritlerinin yarısını ekleyin ve sık sık karıştırarak, hafifçe esmerleşinceye kadar (3 - 4 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, et şeritlerini delikli kaşıkla tabaktaki mantarların yanına çıkarın. Tavaya kalan zeytinyağını koyup, yeniden orta ateşe oturtarak, kalan et şeritlerini de hafifçe esmerleşinceye kadar pişirin. Tabaktaki mantarlar ve et şeritlerini ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, tuzu ve dövülmüş karabiberleri (ya da yeşilbiberleri) serpin.
Küçük bir kâsede süzme yoğurt ile hardalı karıştırıp, tavadaki karışıma ekleyerek, karıştırın. Domates ve hıyar şeritlerini de ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, tavayı ateşten alın ve bekletmeden servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında ıspanaklı (yeşil) erişteler ve hindiba salatasıyla.

© lezzetler.com tarif no:30945 • adı:Böf Stroganof (Fransa) • gönderen:arefe • indirme tarihi:28.03.2024 - 12:26