



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI BİFTEK SARMA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

4 Adet 160 gamlık Dana Biftek
200 g mantar
1 su bardağı et suyu
2-3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı acı hardal
8 dilim pastırma
1 adet havuç
1/2 demet maydanoz
2 adet yeşil soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1.5 çorba kaşığı margarin
1/2 su bardağı su
1 defne yaprağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı un Resim 4.4:Mantarlı biftek sarma
5-6 adet arpacık soğanı
tuz, karabiber

Mantarları ince doğranarak kaynamış et suyunda yarım saat bekletilir.
Biftek dilimlerini düz bir zemine yayılır.
Sarımsaklar ezilerek hardala karıştırılarak etlerin üzerine sürülür.
Pastırma dilimlerini eklenir.
Havuç, maydanoz ve yeşil soğanları doğrayıp tereyağında kavrulur.
Domates salçasını ekleyerek karıştırılır.
Yarım su bardağı su ve defne yaprağı ilave edilir.
Et suyunda bekletilen mantarlar suyuyla birlikte tencereye eklenerek pişirilir.
Sonra defne çıkartılır.
Mantarlı karışımın bir kısmını ayırarak kalanı bifteklerin üzerine paylaştırılır.
Biftekleri rulo şeklinde sararak pamuklu bir iple bağlanır.
Üzerine tuz ve karabiber serpilir.
Hazırlanan biftek ruloları una bulanarak kızgın yağda kızartılır.
Düz bir tepsiye alınarak ve önceden 170 0C'ye ayarlanmış fırında 50 dakika pişirilir.
Kalan mantarlı karışıma arpacık soğanları ilave edip 10 dakika kadar pişirilir.
Biftek ruloları servis tabağına alıp sos eşliğinde sıcak olarak servis yapılır.