



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFRUTLU DANA ROSTO (FRANSA)

1250 - 1500 g dana bonfile (kemikleri ve bütün yağları alınmış)

3 greyfrut

1 diş sarımsak (dövülmüş)

2 çorba kaşığı hardal (tercihen taneli hardal)

1 tatlı kaşığı biberiye

1/2 tatlı kaşığı kekik

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

4/5 su bardağı tuzsuz tavuk suyu (ya da et suyu)

1 baharat demeti (birkaç maydanoz dalı, bir tutam kekik ve 1 defne yaprağının bir tülbente sarılıp, bağlanmasıyla oluşturulmuş)

bir tutam tuz

taze biberiye (ya da taze kekik) dalları (süsleme için; isteğe bağlı)

Önce fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Greyfrutlardan 2'sinin kabuklarını rendeleyip, bir kâseye aktarın. Üçüncü greyfrutu da soyup (kabuklarını atın) bırakın. Sarmısak, hardalın yarısı, biberiyenin yarısı, kekiğin yarısı ve karabiberin yarısını ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, karışımı etin üstüne sürerek, eti sarın ve bir sicimle rosto biçiminde bağlayın. Rostonun üstüne kalan hardalı sürün. Kabuğu rendelenmiş greyfrutlardan 1 'inin suyunu bir kâseye sıkıp, bir kenara bırakın.

Emaye bir tencereye zeytinyağını koyup, tencereyi harlı ateşe oturtturarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca rostoyu koyup, sık sık altüst ederek, harlı ateşte 10 dakika kızartın. Üstüne greyfrut suyunu ve tuzsuz tavuk suyunu (ya da et suyunu) boşaltıp, bir taşım kaynatın. Kaynayınca baharat demeti, tuz ve kalan karabiberi ekleyerek, tencereyi ateşten alın ve fırına verip, rostuyu üstü açık olarak, 1,5 saat pişirin (her 20 dakikada bir, altüst edip, üstüne kaşıkla pişme suyundan gezdirin).

Bu arada, sularının ziyan olmaması için bir kâse üstünde çalışarak, kalan 2 greyfrutu dilimlere ayırın ve dilimlerin ince zarlarını alın.

Tencereyi fırından alıp, eti bir servis tabağına aktararak, üstünü örtün ve sıcak kalmasını sağlayın. Kâsenin dibine akmış greyfrut sularını tenceredeki pişme suyuna ekleyip, tencereyi orta ateşe oturtun ve sosu koyulaşmaya kadar sürekli karıştırarak kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, baharat demetini çıkararak, atın. Kalan biberiye ve kalan kekiği ekleyip,, iyice karıştırın.

Rostoyu saran sicimi kesip atın. Sonra düzgün dilimler halinde kesip, zarları alınmış greyfrut dilimlerini, rosto dilimlerinin çevresine dizin. Tenceredeki sosu kaşıkla üstlerine gezdirip, taze biberiye (ya da kekik) dallarıyla süsleyerek (isteğe bağlı),servis yapın.

NOT: FIRINDA "FRANSIZ USULÜ" PİŞİRME, İRİ ET PARÇALARINI YA DA PARÇALANMAMIŞ KÜMES HAYVANLARINI ÇOK AZ SIVI İÇİNDE PİŞİRMEK ANLAMINA GELİR. KISA SÜREDE KURUYAN VE SERTLEŞEN YAĞSIZ ETLERİN PİŞİRİLMESİ İÇİN EN İYİ YÖNTEM BUDUR.