PIRASALI BUĞDAYLI SIĞIR SALATASI

750 g sığır kontrfile ya da antrkot (bütün yağları temizlendikten sonra, 4 cm uzunluğunda, 3 mm kalınlığında şeritler halinde kesilmiş)
250 g keşkeklik buğday
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 pırasa (ya da 2 demet taze soğan, ayıklanmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı kekik
5 kırmızı turp (her biri 4'e bölünmüş)
4 çorba kaşığı sirke (tercihen elma sirkesi)
1 1/2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Bir tencereye 60 cl (2 1/2 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğdayları ve tuzun yarısını koyup, ateşi kısarak, tencerenin kapağını kapatın ve buğdayları yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 45 dakika) pişirin.
Bu arada, pırasaları 1 cm boyunda parçalar halinde doğrayıp, iyice yıkayarak, bütün topraklarını akıtın (pırasa değil, taze soğan kullanıyorsanız, verevine 1 cm'lik parçalar halinde doğrayın). Sonra süzdürüp, bir kenara bırakın.
Buğdayların pişme süresinin bitimine 10 dakika kala, yapışmayan bir tavaya zeytinyağının 2 tatlı kaşığını koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca et şeritlerini koyup, kekiği serpin ve sık sık karıştırarak, 2 dakika pişirin.
Tavayı ateşten alıp, et şeritlerini bir salata kâsesine aktararak, bir kenara bırakın. Buğdayların piştiği tencereyi de ateşten alıp, bir kenara bırakın.
Kalan zeytinyağını tavaya koyup, tavayı yeniden harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca pırasa (ya da taze soğan) ve kırmızı turp parçalarını koyup, sürekli karıştırarak, 3 dakika pişirin. Sonra sirke, limon suyu, kâsedeki et şeritleri, haşlanmış buğdaylar, kalan tuz ve karabiberi ekleyip, karışımı 1 dakika pişirin. Tavayı ateşten alıp, delikli plastik spatulayla karışımı bir salata kâsesine aktarın.
Tavayı yeniden harlı ateşe oturtup, içindeki pişme suyunu 4 çorba kaşığı kalıncaya kadar kaynatın. Tavayı ateşten alarak, içindeki sosu salatanın üstüne boşaltın ve iyice karıştırıp, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30943 • adı:Pırasalı Buğdaylı Sığır Salatası • gönderen:arefe • indirme tarihi:25.04.2024 - 02:28