



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI ZEYTİNLİ DANA BONFİLE (FRANSA)

500 g dana bonfilesi (tek parça halinde; bütün yağları alınmış)

3 portakal

6 siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılıp, doğranmış)

2 ekmek dilimi (kabukları alınip, ıslatıldıktan sonra iyice sıkılarak ufalanmış ve kurutulmuş)

1 yumurtanın akı

bir tutam tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

3/4 su bardağı portakal suyu (taze sıkılmış)

3 defne yaprağı

Birkaç siyah zeytin (süsleme için)

Önce fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Portakalların 2'sinin kabuğunu rendeleyip, öbür portakalı soyun (kabuğunu atın). Portakallardan 1'ini bir tabak içinde ince doğrayıp, öbür 2'sini dilimleyerek, ince zarlarını alın.

Etin bir kenarında keskin bir bıçakla enlemesine bir yarık yapıp, kenarlardan birini kapak gibi kaldırarak, yana açın. Portakal kabuğu rendesi, kıyılmış portakal parçaları, doğranmış zeytinler, ufalanmış ekmekiçi, yumurta akı, tuz ve karabiberin yarısını bir kâsede karıştırıp, bu karışımı kaşıkla etin kanatlarından biri üstüne doldurun. Etin ikinci kanadını harcın üstüne kapatıp, bir sicimle bağlayın

Bir bıçağın ucuyla etin üstünde düzenli aralıklarla küçük yarıklar açıp, içlerine sarımsakları doldurun. Kalan karabiberi etin üstüne serpin.

Zeytinyağını bir fırın kabına koyup, kabı harlı ateşe oturtturarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca eti koyup, her iki yanını altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Sonra kabı ateşten alıp, bir kenara bırakın. Portakal suyunu da üstüne boşaltıp, fırın kabını orta ateşe oturtturarak, bir taşım kaynatın.

Kaynayınca defne yapraklarını ekleyip, kabı ateşten alın ve fırına vererek eti 45 - 50 dakika pişirin (her 15 dakikada bir altüst edip, üstüne kaşıkla pişme suyundan gezdirin).

Kabı fırından alıp, eti ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, üstünü örtün ve sıcak kalmasını sağlayın. Kabı orta ateşe oturtturup, defne yapraklarını delikli kaşıkla çıkararak atın ve içindeki pişme suyunu, sürekli karıştırarak, koyulaşmaya kadar (yaklaşık 5 dakika) kaynatın.

Bu arada etin iplerini kesip, dilimleyin. Dilimleri ısıtılmış servis tabağına dizip, dilimlerin aralarına portakal dilimlerini yerleştirin. Kabı ateşten alıp, içindeki sosu bir kâseye boşaltın. Tabaktaki dilimlerin üstüne sostan birkaç kaşık gezdirip, siyah zeytinlerle süsleyin ve yanlarında kâsede kalan sosla servis yapın.