



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

REZENELİ SİĞİR ETİ

600 g sığır kontrfilesi (bütün yağları alınıp, 4 parçaya kesilmiş)

1/2 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

1 orba kaşığı ayçiçek yağı

1 iri rezene kökü (ince dilimlenmiş)

25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)

1 iri havuç (kazınıp, rendelenmiş)

1 orba kaşığı mısır nişastası (2 çorba kaşığı suyla karıştırılmış)

Bir et tokacıyla döverek ya da geniş yüzölü bir bıçakla bastırarak, et parçalarını 1 cm kalınlığa indirin. Üstlerine tuzu ve karabiberi serpin. Bir emaye tencereye iekya-ğının yarısını koyup, tencereyi harlı ateşe oturttarak, yağ kızdırın. Yağ kızınca etleri koyup, eti sık sık altüst ederek birkaç dakika kızartın. Sonra bir atal ve plastik spatula yardımıyla bir tabağı çıkarın.

Kalan iekyağını tencereye koyup, rezene köklerini ekleyerek, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar (10-12 dakika) kızartın. Eti yeniden tencereye koyup, tavuk (ya da et) suyunu boşaltın (sıvı karışım etlerin 2/3 yüksekliğine gelmiyorsa, çok az su katabilirsiniz). Tıkırdamaya başlayınca tencerenin kapağını kapatıp, ateşi kısarak, etleri 25 dakika pişirin. Sonra altüst edip, 20 dakika daha pişirin.

Havucu koyup, 10 dakika pişirdikten sonra, erimiş mısır nişastasını çırparak yedirin ve sos koyulaşınca kadar sürekli karıştırın. Tencereyi ateşten alıp, rezeneli sığır etini 4 düz tabağı bölüştürerek, servis yapın.