



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİ SOSLU KONTRFILE IZGARA (FRANSA)

850 g kontrfile (tek parça halinde; yaklaşık 2.5 cm kalınlığında; bütün yağları alınmış)
bir tutam kırmızıbiber

1/2 tatlı kaşığı tuz

Şeftali sosu:

1 orta boy soğan

350 g olgun şeftali

2 çorba kaşığı ayçiçek yağı

bir tutam kırmızıbiber

3 çorba kaşığı sirke

bir tutam tuz

4 çorba kaşığı portakal suyu (taze sıkılmış)

1 1/2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Şeftali sosunu hazırlamak için, soğanı soyup, ortadan 2'ye kestikten sonra, her iki parçayı da yaklaşık 5 mm'lik şeritler halinde doğrayın. Bir tencerede su kaynatıp, şeftalileri kaynar suda 30 saniye haşlayarak, bir süzgeçte sularının iyice süzülmesi için birkaç dakika bekletin.

Şeftalilerin kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkardıktan sonra, ince dilimleyin. Yapışmayan bir tavaya ayçiçek yağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca soğan şeritlerini koyup, kırmızıbiberi serpererek, soğanları saydamlaşınca kadar (8-10 dakika) pişirin. Sirkeyi ve tuzu katıp, 1 dakika daha pişirin. Şeftali dilimleri ve portakal suyunu ekleyip, ateşi kısarak, karışımı şeftali dilimleri iyice yumuşayınca (ama parçalanmamalıdır) kadar (12-15 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, maydanozları ekleyerek karıştırdıktan sonra, sosu bir kâseye aktararak, bir kenara bırakın.

Kontrfileyi mangalda pişirecekseniz, mangalı, pişirme saatinden 30 dakika önce yakın; fırın ızgarasında pişirecekseniz, pişirme süresinden 10 dakika önce fırınınızın ızgarasını yakın.

Kontrfilenin her iki yanına kırmızıbiberi serpip, parmaklarınızla ovarak ete yedirin. Sonra eti, pişirme saatine kadar oda sıcaklığında bekletin.

Kontrfileyi ızgaraya yerleştirip, 6 dakika ızgara edin. Altüst edip, tuzu serpererek, öbür yanını da 5 - 6 dakika ızgara edin. Sonra ızgaradan alıp, ısıtılmış bir tabağa çıkararak, bir kenarda 5 dakika bekletin. İnce dilimleyip, yanında şeftali sosuyla servis yapın.