



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAGEL ÜZERİNDE BONFİLE

Aslı Altundal

1 adet bagel
2 dilim dövülmemiş bonfile
Kızartmak için 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz
Bonfileyi Marine Etmek İçin:
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı soya sosu
Birkaç dal biberiye
Ispanak Sos İçin:
100 g ispanak yaprağı
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
2 çorba kaşığı krema
Karabiber
Toz acı chili biberi
Tuz
Mantar Sos İçin:
150 g mantar
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı soya sosu
Yarım paket (100 ml) krema
2 adet esmer kesme şeker
1 su bardağı et suyu
2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz
Süslemek İçin:
Tabağı süslemek için taze nane dalları
Taze çekilmiş karabiber

1. Bonfile parçalarını bir gece önceden marine etmeye başlayın. Marine malzemelerini karıştırın. Etin her tarafına karışımı yedirin. Buzdolabına kaldırın.
2. Ispanak sosu hazırlamak için körpe ispanak yapraklarını tercih edin. Ispanak yapraklarını ince doğrayarak zeytinyağı ve tuzla birlikte tavaya koyun. Orta hararetle ateşte soteleyin. Altını kapattıktan sonra baharat ve kremasını ekleyerek karıştırın.
3. Mantar sosu hazırlamaya, mantarları küçük küçük doğrayarak başlayın. Zeytinyağı ve tuzla, tavada sotelediğiniz mantarları, minik doğranmış sarımsakları ekleyerek bir kaç kez daha çevirin. Et suyunu ilave edin ve kısık ateşte, suyu azalana kadar pişirin. Şekerleri ve soya sosunu ekleyin, ateşi açarak 4-5 kez daha çevirin. Altını kapatıp kremasını ekleyerek iyice karıştırın.
4. Bageli enlemesine iki parçaya ayırın. Üzerlerine mantar sosu yayarak 200 C'de 10 dakika fırınlayın.
5. Marine ettiğiniz bonfileleri zeytinyağında biraz tuzlayarak, kendi arzuunuza göre, az, orta veya çok pişmiş olarak, harlı ateşte kızartın.
6. Fırından çıkardığınız bagelleri servis tabaklarının ortasına yerleştirin. Mantar sosun üzerine, ispanak sos koyup üzerine eti yerleştirin. Servis tabağınızı nane dallarıyla süsleyin. Taze çekilmiş karabiber serpiştirerek servis yapın.

PÜF NOKTASI

1. Etinizi, yumuşak ve lezzetli olması için mutlaka marine edin.
2. Bonfilenin bir yüzünü, az pişmiş olması için 2 dakika, orta pişmiş olması için 3 dakika, çok pişmiş olması için ise 4 dakika tavada tutmalısınız. Diğer yüzünü belirtilenden daha az sürede kızartabilirsiniz.
3. Bonfileyi, suyunu verip lezzetini kaybetmemesi için harlı ateşte kızartın.
4. Kıvamlı bir mantar sos hazırlamak için mantarın pişirme suyunu tamamen çektirmeyin.
5. Kültür mantarı yerine bulabilirseniz, porcini mantarı veya lezzetli kanlıca mantarı tercih edin.