



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BÖF STROGANOFF (RUS)

Malzeme: (4 kişilik),
700 gr. sığır kontrfilesi (ince dilimler halinde kesilmiş),
70 gr. tereyağı,
tuz,
karabiber,
toz kırmızı biber,
125 gr. arpacık soğanı (piyaz doğranmış),
1 su bardağı taze krema.

50 gr. tereyağı büyük bir tavada orta ateşte eritin. Yağ kızınca etleri, tuz, karabiber ve kırmızı biberi serpip 3-4 dakika alt üst ederek pişirin. Tavayı ateşten alıp etleri ve pişme suyunu saklayın. Kalan 20 gr. tereyağı bir başka büyük tavada orta ateşte eritin. Yağ kızınca soğanları ilave edip, sık sık karıştırarak 3-4 dakika pişirin. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca diğer tavadaki etleri ve pişme suyunu ilave edip karıştırın. Etler iyice ısınınca ateşi kısıp taze kremayı katın. Ateşi iyice kısıp karıştırarak, 2-3 dakika daha pişirin. Yemeği ısıtılmış bir servis tabağına aktarıp, hemen servis edin.

Not: Geleneksel bir Rus yemeği olan B f Stroganoff u değişik biçimlerde hazırlayabilirsiniz. En yaygın olan bir diğer us l de etlerin küçük parmak boyunda kesilmesi ile yapılır.
