



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA BİFTEK (JAPONYA)

Malzemeler

500 gr. Dana bonfilesi , tek parça etten verevine 8 parça halinde kesilmiş
2 Taze soğan , ya da kereviz sapı, süsleme için
4 çorba kaşığı Soya sosu , ya da şoyu
2 çorba kaşığı pirinç sirkesi
30 gr. Taze zencefil kökü , kabuğu soyulup, ince doğranmış
4 diş Sarımsak, dövülmüş
1 tatlı kaşığı Toz şeker
1 çorba kaşığı Çiçek yağı
12,5 cl. Tavuk suyu, tuzsuz (1/2 su bardağı)

Yapılışı

Soya sosu (ya da şoyu), pirinç şarabı, zencefil parçaları (isteğe bağlı), sarımsaklar ve tozşekeri bir kasede karıştırın. Pek derin olmayan bir kaba dana bonfilesi parçalarını yerleştirip, üstlerine kasedeki karışımı dökün. Bonfile parçalarını, karışımı iyice emmeleri için bir kaç kez altüst edip, kabın üstünü örtün ve buzdolabına kaldırıp, bonfile parçalarını ara sıra altüst ederek, 24 saat soğutun. Pişme saatinden 30 dakika önce kabı buzdolabından alıp, bir kenara bırakın.

Pişme saatinden 10 dakika önce, fırınınızın ızgarasını yakın.

Bonfile parçalarını kaptan çıkarıp, bir süzgeçte süzölmeye bırakın. Kaptaki içinde bekledikleri karışımı emaye bir tencereye boşaltıp, tavuk suyunu ekleyerek, karıştırın. Bonfile parçalarının her iki yüzlerine çiçekyağını mutfak fırçasıyla sürüp, fırın ızgarasının altına yerleştirerek, her iki yüzlerini 3'er-4'er dakika ızgara edin. Bu arada tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Bonfile parçalarını ızgaradan alıp, bir servis tabağına yerleştirin. Tencereyi ateşten alıp, sosu bir kaşıkla etlerin üzerine gezdirdikten sonra, taze soğanlarla (ya da kereviz saplarıyla) süsleyerek, servis yapın.