



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DANA FİLETOSU REJANS

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

Filetoluk 1+1/2 kiloluk bir parça dana eti,

1 körpe havuç,

1 baş soğan,

1 sap kereviz,

4 çorba kaşığı zeytinyağı,

yeteri kadar tuz ve karabiber,

İnce dilim kuyruk yağı (100 gram).

Yapımı: Kuyruk yağının yarısı uzun şerit biçiminde kesilir. Sonra uzun ve sivri keskin bir bıçakla etin türlü yerleri yarılır ve bu yağ şeritleri bu yarıklara sokulur. Sonra et salam bağlar gibi bir sicimle iyice bağlanır.

Soğanlar ince ince doğranır. Dışı kazınmış havuç yuvarlak dilimlere doğranır. Temizlenmiş ve yıkanmış kereviz yaprağı ince ince doğranır.

Cam bir kayık tabağa (pyrex) kıyılıncasına ince doğranmış kuyruk yağıyla 4 çorba kaşığı zeytinyağı konur. Yağ kızınca sebzeler içine atılır ve tahta bir kaşıkla karıştırılarak kavrulur. Sebzeler kavrulunca bunların üstüne et oturtulur. Tuz ve biber serpidikten sonra vakit vakit karıştırarak kavrulur.

Sebzeler kavrulunca bunların üstüne et oturtulur. Tuz ve biber serpidikten sonra vakit vakit karıştırarak etin dört bir yanı kızartılır.

Et kızarınca pyrex kayık tabak kızgın fırına sürülür (termostatı olanlar termostatlarını 180 dereceye göre ayarlamalıdır). Vakit vakit salçasıyla ıslatılacak et bir saat kadar fırında pişirilir.

Et iyice pişince fırından çıkarılır, üstündeki sicim kesilerek çıkarıldıktan sonra dilim dilim doğranır, düzenli bir biçimde servis tabağına yerleştirilir ve sıcak bir yerde tutulur. Etin salçası ezilerek ince delikli bir tel süzgeçten geçirildikten sonra kaynatılır ve et dilimlerinin üstüne dökülür.