



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA PARMENTİER

Millî Eğitim Bakanlığı

Dana Bonfile (2 kg)
Avokado (1 kg)
Pirinç (3 S.B. ince pilavlık pirinç)
Zeytinyağı (1 su bardağı)
Portakal (2 adet)
Defneyaprağı (2 adet)
Kekik (1 yemek kaşığı)
Tuz (1 tatlı kaşığı)
Su (6 su bardağı)
Limon suyu (1 kahve fincanı)
Hazır Demi glace sos (1 su bardağı)
Dövülmüş antepfıstığı (1 yemek kaşığı)

Avokadoları yıkayıp kabuğunu soyun.

Avokadoları tavlaları zarı büyüklüğünde muntazam doğrayın. Hepsini aynı boy ve şekilde doğramaya dikkat edin; yoksa görünüşte istediğiniz sonucu elde edemezsiniz.

Bir kabin içine doğranmış avokadoları koyun.

Avokadoları bir yemek kaşığı zeytinyağı ve limon suyunu ilave edip streç film ile kapatın ve etler pişinceye kadar dinlendirin. Bu soslama işlemi garnitür olarak avokadolarınıza lezzet kazandıracaktır.

Streç film avokadoların hava ile temasını keserek kararmasını (oksidasyonu) önler.

Pirinçleri yıkayıp su içinde 20 dakika kadar bekletin.

Pirinçlerin suyunu iyice süzün.

Yayvan bir tencereye yağın yarısını koyup yağı ısıtın.

Pirinçleri ve yarım çay kaşığı tuzu ilave edip kısık ateşte sürekli kevgir ile karıştırarak kavurun. Pirinçleri fazla kavurmaktan kaçının aksi takdirde aşırı kavurmadan dolayı pilavınızda besin değeri kaybı oluşur.

Bir kaba ölçülü 4,5 su bardağı suyu kaynatıp pilavın suyunu hazırlayın.

Pirinçleri 5 dakika kadar kavurduktan sonra kaynatılmış olan ölçülü suyu ilave edin.

Pilavın karıştırıp kapağını kapatın ve düşük ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

Pişirme işleminden sonra pilavı 15-20 dakika kadar demlendirin.

Etin hazırlanmasına geçin.

Bonfile etin yüzeyinde yağ ve sinir parçaları varsa önce bıçakla etin şekline zarar vermeden bu yağ ve sinir parçalarını alın.

Eti önce bifték şekliğinde ve kalınlığında dilimleyin ve et döveceği ile çok az dövün. Bu dövme işlemi ete yumuşaklık katacaktır. Eti biraz dövmezseniz etiniz sert kalabilir.

Dövülmüş et parçalarını jülyen (3-5cm boyunda ince / kibrit çöpü) doğrayın.

Kalın tabanlı tavaya ölçülü zeytinyağını koyup yağı ısıtın.

Jülyen doğranmış etleri ilave edip karıştırın.

Baharatları da ilave edip etleri sote tekniğiyle 20 dakika kadar pişirin.

Pişirme işleminin sonunda ölçülü tuzu ilave edip karıştırın. Tuzu başlangıçta ete ilave ederseniz etinizin sertleşmesine ve etin geç pişmesine yol açarsınız. Bu yüzden etli yemeklerde tuz pişirmenin sonunda yemeğe ilave edilmelidir.

Bir tencereye hazır demi glace sosu ve 1,5 su bardağı suyu koyun.

Demi glace sos koyu kıvam alıncaya kadar pişirin. Kıvam çok ince ise, un ilave ederek kıvamı koyulaştırıp sosu birbirine bağlayarak işlemi tamamlayın. Sosun resimdeki gibi görünmesi için sosun kıvamı akıcı şekilde ve aynı zamanda homojen olmalıdır.

Sosta bekletme olduğunuz avokadoların sosunu ince bir süzgeçte süzün. Süzme işlemini yapmadan kullanırsanız, sos akarak tabakta sunumuzu estetik yönden bozar.

Resimde olduğu gibi dekor tabağının ortasına matriks kalıbını koyup sırasıyla önce en alt tabana pişirilen eti, sonra doğranmış, soslanmış olan avokadoları ve pilavı dikkatlice koyun.

Pilavı bir kaşıkla düzleştirdikten sonra matriks kalıbını çıkarın.

Sos fişeğine sosu koyup resimde olduğu gibi tabağın ön tarafına büyük damlalar halinde muntazam sıkın. Sos fişeginiz yoksa yağlı kâğıda sosu koyup kâğıdın ucunu keserek de bu işlemi rahatlıkla yapabilirsiniz.

Portakalları yıkayıp kabuklarını muntazam şekilde soyunuz.

Portakal kabuklarını resimde gördüğünüz şekilde jülyen doğrayın.

Jülyen doğranmış portakal kabuklarını da resimde olduğu tabağın uygun yerine koyun.

Antep fıstıklarını pilavın üstüne ve sosun üzerine doğru serpiştirip süslemeyi tamamlayın.

Dana Parmentier'i sıcak olarak servis edin.

