



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA PİKATASI FLORANTİN (FRANSA)

PICCATA DE VEAU FLORENTINE

4 kişi için MALZEME :

16 parça dana bifteği (40 gr. tanesi)

2 kahve fincanı rafine yağı

Tuz, bir çimdik karabiber

2 kahve fincanı rafine yağı

2 çorba kaşığı tereyağı

2 kahve fincanı konsome veya etsuyu

2 bağ ıspanak yeşil (1 kg.)

1 çay kaşığı soğan ince kıyılmış

2 diş sarımsak

YAPILIŞI :

İspanağın yapraklarını temizleyip bir kaç defa yıkayınız, içinde az karbonat bulunan bol kaynar suda beş dakika haşlayıp soğuk su ile soğutup elinizle sıkarak bir kaba çıkarınız

Bir tavaya bir kaşık tereyağını soğan ve sarımsağı koyup orta ateşte iki dakika sote yapıp ıspanağı ilâve ederek tuzlayıp biberleyiniz

Üç dört dakika çatala karıştırarak sote yapıp bir servis tabağına koyunuz

Etleri bıçak sırtı kalınlığında ince dövüp, tuzlayıp, biberleyiniz

Bir tavaya rafine yağın koyup kızdırıp etleri yanyana tavaya koyunuz

Birer -birer buçuk dakika hızlı ateşte alt üst kızartıp ateşten alınız

İspanakların üzerine sıra ile diziniz, tavadaki yağı döküp kalan tereyağını tavaya koyarak kızdırıp etlerin üzerine döküp servis ediniz..