



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİK SOSLU DANA FİLETO

<https://acunn.com>

400 gram dana fileto
1 ay bardağı zeytinyağı
1/2 ŐiŐe soda
1 yemek kaŐıđı iri çekilmiŐ karabiber
1 dalbiberiye
1 ay kaŐıđı tuz
1 yemek kaŐıđı tereyağı
2 diŐ sarımsak
1 adet sođan
Erik Sosu İçin:
800 gr Kırmızı Erik
3 DiŐ Sarımsak
2,5 Yemek KaŐıđı Őeker
4-5 Adet Taze Fesleđen
1 Demet Maydanoz
Yarım Tatlı KaŐıđı Tuz

Erikler yıkanır, ikiye bÖlünerek çekirdekleri çıkartılır.

Fesleđen ve maydanoz yıkanır, kurutulur. Sarımsak, maydanoz ve fesleğen blendere konularak kıyılır.

Blenderde ki kıyılmış malzemeler bir tencereye alınır. Blendere erikler konularak püre haline getirilir. Erik püresi de tencereye alınarak karıştırılır. Ocađa konular ve kısık ateŐte devamlı karıştırarak 25 dakika piŐirilir. PiŐme bittikten sonra tuz ve Őeker ilave edilir tekrardan karıştırarak 15 dakika daha piŐirilir.

Bonfile etlerin sinirlerini temizleyin.

200 gr'lık parçalar halinde porsiyonlayın.

Zeytinyađı ve soda ile etleri ovun.

Soğanları iri iri doğrayın. Sarımsağı ezin ve etlere ilave edin.

Baharatları ve ince kıyılmış biberiyeyi etle karıştırın ve buzdolabında 5-6 saat marinasyona bırakın.

Etleri piŐireceđiniz tavayı ısıtın ve tereyağını eritin.

Eriyen ve ısınan tereyağına etleri ilave edin ve her iki yüzü de iyice piŐene kadar piŐirmeye devam edin.

Erik sosu ile beraber servis edin.

Not: Döküm tava kullanmak, piŐirme kalitesini arttıracaktır. Dilerseniz marine ederken kullandığınız soğanları, etler piŐmeye yakın tavada piŐirebilir ve garnitür olarak kullanabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:152850 • adı:Erik Soslu Dana Fileto • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:25.04.2025 - 02:18