



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FILEMİNYON GURME FILETS (FRANSA)

MIGNONS GOURMETS

4 kiři için MALZEME :

8 parça sığır filetosu

Tuz, bir çimdik karabiber

6 çorba kaşığı rafine yağı

3 tatlı kaşığı tereyağı

2 bağ yeşil ıspanak

1 çay fincanı dilimlenmiş mantar

4 adet küçük enginar göbeğı taze yoksa konserve

4 çorba kaşığı süt

1/2 çay fincanı krema yoksa süt

2 çay kaşığı un

1 yumurtanın sarısı

YAPILIŞI :

İspanağın yapraklarını ayıklayıp bir kaç su yıkayıp içinde az karbonat bulunan bol kaynar suda beş dakika haşlayıp soğutup sıkınız

Tereyağının bir kaşığını tavaya koyup kızdırıp ıspanağı ilâve ediniz ve az tuzlayıp biberleyiniz, üzerine dört çorba kaşığı süt koyup bir çatal ile karıştırarak orta ateşte üç dakika sote yapınız, ateşten alınız

Enginar göbeklerini az limonlu sıcak suyun içinde ısıtınız

Küçük bir kaba bir kaşık tereyağını koyup orta ateşte eritip mantarları ilâve ediniz

Hafif tuzlayıp biberleyip orta ateşte iki dakika sote yapınız

Unu ilâve edip karıştırıp kremayı veya sütü ilâve ediniz, iki üç dakika kaynatıp ateşten alınız, yumurta sarısını karıştırarak ilâve ediniz

Fileminyonları tuzlayıp biberleyiniz, dibi kalın bir tavaya rafine yağını koyup kızdırıp fileminyonları ilâve ediniz

ikişer üçer dakika alt üst pişirip içindeki yağı dökünüz, bir kaşık tereyağını ilâve edip bir dakika daha

tereyağında pişirip bir servis tabağının ortasına fileminyonları diziniz, tavadaki tereyağını üzerlerine dökünüz

Bir tarafına ıspanağı, öbür tarafına* susuz olarak enginarları diziniz, enginarların içersine hazırladığınız kremalı mantarı doldurup servis ediniz