



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİLİZLENDİRİLMİŞ FASULYE SALATALI BİBERLİ BİFTEK (FRANSA)

- 4 kuzu bifteği (buttan kesilmiş; her biri yaklaşık 140 g, bütün yağları alınmış)
- 2 tatlı kaşığı tane karabiber
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 30 cl. (1 1/4 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- maydanoz (ya da kereviz) yaprakları (süsleme için)
- Filizlendirilmiş fasulye salatası:
- 2 tatlı kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
- 1/2 limonun suyu
- 3 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 175 g filizlendirilmiş fasulye
- 1 küçük hıyar (ince çubuklar halinde doğranmış)
- 3 kereviz sapı (doğranmış)
- 1 dolmalık yeşil biber (sap ve çekirdekleri temizlenip, ince doğranmış)

Salatayı hazırlamak için hardal, limon suyu, yoğurt, maydanozlar, tuz ve karabiberi bir salata kâsesinde iyice karıştırın. Filizlendirilmiş fasulyeler, hıyar çubukları, kereviz sapı parçaları ve dolmalık biber parçalarını ekleyip, yeniden iyice karıştırın. Sonra kâsenin üstünü örtüp, buzdolabına kaldırın.

Tane karabiberleri havanda kabaca dövün. Bifteklere yatay olarak 2'ye kesip, her parçanın her iki yüzüne karabiber parçalarını elinizle yedirin. Zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak yağı ısıtın. Yağ ısınca biftekleri koyup, her iki yanlarını 3'er-4'er dakika kızartın (çok pişmiş istiyorsanız, biraz daha fazla kızartın). Tavayı ateşten alıp, biftekleri delikli spatulayla ısıtılmış bir servis tabağına çıkararak, sıcak kalmalarını sağlayın.

Tavadaki pişme suyunun yüzeyinde biriken yağ tabakasını atın. Tavayı ateşe koyarak tavuk suyunu ekleyerek, karışımı birtaşım kaynatın (tavanın dibini spatulayla kazıyarak, yapışmış et kırıntılarının çözümlerini sağlayın). Mısır nişastasını bir çorba kaşığı suyla karıştırıp, tavadaki karışıma ekleyerek, yeniden bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra, ateşi kısıp, sosu sık sık karıştırarak koyulaşmaya kadar (2 - 3 dakika) kaynatın. Sonra tavayı ateşten alıp, sosu tel süzgeçte süzerek, tabaktaki bifteklerin üstüne boşaltın ve maydanoz yapraklarıyla süsleyin. Buzdolabındaki kâseyi alıp, biftekleri yanlarında salatayla servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında, alüminyum folyoya sarılarak fırında pişirilmiş patateslerle.