



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRANSIZ USULÜ BİFTEK

- 1-1,5 kg sığır filetosu
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı rafine yağ
- Sosu:
- 2 çorba kaşığı un
- 3 çorba kaşığı tereyağ
- 1 çorba kaşığı rafine yağ
- 2 çorba kaşığı arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 2 su bardağı et suyu
- 1 defne yaprağı
- 1 kahve kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber

Etin fazla yağlarını alıp, 5 cm'lik kareler halinde 1,5 cm kalınlığında kesiniz (ya da kestiriniz) ve peçete ile iyice kurulayınız. 2 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı rafine yağı büyük bir tavada orta ateşte eritip, etleri 2-3 dakika pişiriniz. (Etlerin böylece yalnızca dışı kahverengileşecek, içleri pembe kalacaktır.) Etleri bir maşa ile tavadan alıp, ısıtılmış bir servis tabağına koyarak, sos hazırlanana kadar sıcak kalmalarını sağlayınız.

Küçük bir kaptan unu ve 1 çorba kaşığı tereyağı tahta bir kaşıkla iyice karıştırınız. Daha sonra kullanmak için bir kenara bırakınız.

Büyük bir tavada, kalan 2 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı rafine yağı ısıtıp, köpükleri kaybolunca, kıyılmış arpacık soğanları ve sarımsağı ekleyip karıştırarak, 5 dakika kavurunuz. et suyu, defne yaprağı, kekik, tuz ve biberi de tavaya koyup, sos yarıya inene kadar kaynatınız.

Tavayı ateşten alıp, sosu bir telle çırparak un-tereyağı karışımını, her defasında 1 tatlı kaşığı koymak üzere, sosa yediriniz.

Unlu tereyağı sosa tamamen karışınca, tavayı tekrar ateşe koyup, sosu 1 dakika hafifçe kaynatarak defne yaprağını içinden alınız. Sosu etlerin üstüne boşaltarak hemen servis ediniz.

Not: Fransa'nın her bölgesinde değişik biçimlerde yapılan geleneksel bir yemektir. Dilerseniz sosuna mantar, domates (yada her ikisini) ekleyebilirsiniz. Bifteği, karışık salata, yeşil sebze ve kızarmış patatesle servis edilebilir.