



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISIRGANOTLU HİNDİ BONFİLE

5 adet Hindi Bonfile
1 adet soğan
300 gr taze fasulye (ince jülyen doğranmış)
200 gr etli kırmızı biber (ince jülyen doğranmış)
400 gr ısırganotu (iri doğranmış)
120 gr haşhaş tohumu
2 adet yumurtanın beyazı (çırpılmış)
Hardal sos için:
2 adet mantar (iri doğranmış)
1/2 adet küçük boy soğan (iri doğranmış)
1 diş sarımsak (iri doğranmış)
1/2 adet havuç (iri doğranmış)
1 küçük dal biberiye
200 ml piliç suyu
100 ml krema
1 tatlı kaşığı ketçap
1 çorba kaşığı hardal tohumu
Tuz
Karabiber

Isıtılmış tereyağına, soğan, taze fasulye ve etli kırmızı biberleri ilave edin, karıştırarak orta ateşte fasulyeler hafif yumuşayuncaya kadar yaklaşık 5 dak. soteleyin. Isırgan otlarını katın, karıştırmaya devam ederek 2-3 dakika daha soteleyin. tuz ve karabiberi ekleyip kısık ateşte 5 dak. pişirin ve soğuyuncaya kadar dinlendirin. Etleri iki streç arasında döverek inceltin, hazırladığınız harcı etlerin uzun kenarlarına yayarak paylaşırın ve rulo şeklinde sıkıca sarın.

Ruloları önce yumurta beyazına ardından da haşhaş tohumlarına batırıp her taraflarını kaplayın.

Isıtılmış yağda ve orta ateşte haşhaş tohumlarının yanmamasına dikkat ederek 6-7 dak. pişirin. Delikli kepçe ile kağıt havlu üzerine çıkarın, fazla yağlarını süzün.

Dilimleyin ve hardal sos ile birlikte servis yapın. Hardal sos: sanayağı, mantar, soğan, sarımsak, havuç, biberiye, piliç suyu ve kremayı kısık ateşte sebzeler yumuşayuncayuncaya kadar yaklaşık 5 dak. pişirin. Biberiye dalını çıkarın, kalan malzemeyi krema kıvamında oluncaya kadar robottan geçirin, süzgeçten süzün. Hardal tohumu, tuz ve karabiber katıp harmanlayın.

