İSKANDİNAV USULÜ MANTARLI YAHNİ (FİNLANDİYA)

500 g yağsız kuzu eti (buttan, bütün yağları alınıp, kuşbaşı doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 küçük soğan (4'e bölünmüş)
2 dereotu dalı
1 defne yaprağı
4 tane karabiber
1 rezene (yaklaşık 300 g, ayıklanıp, dilimlenmiş)
125 g mantar (yıkanıp, kurulanmış)
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
1 çorba kaşığı süt (tercihen yarım yağlı)
1/2 limon (kabuğu rendelenip, suyu sıkılmış)
1 tatlı kaşığı tozşeker
15 cl. süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı hardal (tercihen acı olmayan Alman tipi hardal)
4 çorba kaşığı dereotu (kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı beyazbiber

Kuşbaşı etleri bir tencereye koyup, üstlerini örtecek kadar su ekledikten sonra, tuzun yarısını serpin ve tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın (arada, yüzeye çıkan köpükleri kaşıkla alıp atın). Kaynayınca soğanlar, dereotu dalları, defne yaprağı ve tane karabiberleri ekleyip, tencerenin kapağını kapatarak, ateşi kısın ve etleri 45 dakika pişirin. Rezeneleri ekleyip, 15 dakika pişirdikten sonra, mantarları ekleyerek, 15 dakika daha pişirin (1 saat 15 dakikalık bu pişirme süresi sonunda, etler iyice yumuşayacaktır). Etleri ve sebzeleri delikli kaşıkla bir başka tencereye aktararak, sıcak kalmalarını sağlayın.
Tencerede kalan pişme suyunu bir kâse üstüne yerleştirilmiş tel süzgeçten kâseye geçirin (süzdüğünüz su, 30 cl'den [1 1/4 su bardağı] fazlaysa, tencereye koyarak, çektirin). Tencereyi akar su altında çalkalayıp, süzülmüş pişme suyunu yeniden tencereye boşaltın.
Mısır nişastası ve sütü küçük bir kâsede karıştırıp, tenceredeki pişme suyuna katın. Tencereyi kısık ateşe oturtup, karışımı koyulâşıncaya kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Limon kabuğu rendesi, limon suyu ve tozşekeri katıp, iyice karıştırın.
Öbür tencerede sıcak tuttuğunuz etleri ve sebzeleri ekleyip, üstü açık olarak, kısık ateşte 5 dakika pişirin. Sonra tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.
Bir kâsede süzme yoğurt, hardal, kıyılmış dereotları, beyazbiber ve kalan tuzu karıştırıp, tenceredeki yahninin üstüne boşaltarak, karıştırın ve yahniyi 4 çukur tabağa bölüştürüp, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında buharda pişirilmiş bezelyeler ve kum havuçlarıyla.

NOT:Finlandiya'DA SOSU YUMURTA VE KREMA KULLANILARAK HAZIRLANAN BU TARİFTE, YOĞURT KULLANILMASIYLA, KOLESTEROL VE KALORİ MİKTARLARI ÖNEMLİ ÖLÇÜDE DÜŞÜRÜLMÜŞTÜR.

ML® İskandinav Kurabiyesi için tıklayın

© lezzetler.com tarif no:31411 • adı:İskandinav Usulü Mantarlı Yahni (Finlandiya) • gönderen:nazlı29 • indirme tarihi:27.04.2024 - 14:58