



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MADAILYON

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1 kg. bonfile et
1 su bardağı sıvı yağ
1 çay kaşığı beyaz biber
1 çay kaşığı tuz
Tereyağlı sos için:
100 gr. tereyağı
1 çay kaşığı dijon hardalı
3 diş sarımsak
10 dal ince maydanoz
1/2 limon suyu
Tuz
Beyaz biber
10 dal taze fesleğen kurusu da olabilir)
1 çorba kaşığı sirke,

Oda sıcaklığında tereyağ, dijon hardal, sarımsak, taze fesleğen, ince kıyılmış maydanoz, limon suyu, sirke, tuz, beyaz biber ilave edilerek kaşık yardımıyla yoğrulur. Hazırlanan karışımdan 10 adet ceviz büyüklüğünde yuvarlak yapıp buzluğa konur, donmaya bırakılır.

Bonfile et, 1 parmak kalınlığında ince şekilde kesilir, naylon torbaya sarılır, üzerine et döveceği ile 2-3 defa vurulur. Daha sonra naylon çıkarılıp, tepsiye dizilir ve buzdolabına konur. Izgara ısıtılır, buzluktan çıkarılan etler ızgaraya dizilir, iki kere arkalı önlü (ters-düz) yapılarak kızartılır. Hazırlanan tereyağlı karışım, etlerin arasına konulup sarılır. 180 derece ısıtılmış fırında 45 dakika pişirilir. Yanlarına patates püresi, haşlanmış brokoli ve brüksel lahanası ile sıcak servis yapılır.

Not: Beyaz biber, karabiberin beyazı olup daha aromatiklidir. Tavuk ve patates yemeklerinde kullanılır.

