



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

MANTAR SOSLU KONTRFİLE

- 1250 g kontrfile (kemikleri ve bütün yağları alınmış)
- 4 çorba kaşığı tane karabiber (iri dövülmüş)
- 2 1/2 çorba kaşığı hardal
- 2 çorba kaşığı yoğurt (tercihen yarım yağlı)
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 250 g mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, her biri 4'e kesilmiş)
- 1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1/2 tatlı kaşığı biberiye
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 2 su bardağı tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 65 g (4 çorba kaşığı) krema (1 çorba kaşığı mısır nişastasıyla karıştırılmış)

Önce fırınınızı 240 °C'a ısıtın. Tane karabiberleri bir servis tabağına serpiştirin. Küçük bir kâsede yoğurdu ve hardalın 2 çorba kaşığını karıştırıp, karışımı kontrfilenin her yanına sürün. Sonra kontrfileyi servis tabağındaki tane karabiberlerin üstüne yerleştirip, altüst ederek karabiber parçalarının her yanına yapışmasını sağlayın. Bir fırın tepsisine yerleştirilmiş tel ızgara üstüne aktarıp, tepsiyi fırına vererek, kontrfileyi 35 dakika (kanlı seviyorsanız 30 dakika) pişirin. Pişirme süresinin sonunda, tepsiyi fırından alıp, bir kenara bırakın. Kalın dipli bir tavaya zeytinyağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca mantarlar, arpacık soğanları ve biberiyeyi koyup, karışımı sık sık karıştırarak 5 dakika pişirin. Sarımsakları ekleyip, ateşi açarak, karışımı bıraktığı suyu yarı yarıya çekinceye kadar (yaklaşık 3 dakika) kaynatın. Esmer et suyunu (ya da tavuk suyunu) ve tuzu ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, mantarlı sosu 30 cl (1 1/4 su bardağı) kalıncaya kadar kaynatmayı sürdürün. Sonra mısır nişastalı karışımı ve kalan hardalı çırparak ekleyip, sosu koyulaşması için 1 dakika daha pişirin ve tavayı ateşten alıp, bir kenara bırakın. Kontrfileyi tel ızgaradan kesme tahtası üstüne aktarıp, 20 ince dilim halinde kesin. Dilimleri bir se/vis tabağına dizip, tavadaki mantarlı sosu bir kaşıkla üstlerine döşeyerek, servis yapın.