



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ DANA ETLİ SALATA

- 1/2 tatlı kaşığı toz hardal
- 1/2 tatlı kaşığı toz kişniş
- 1/2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 500 g dana filetosu (yağları ve sinirleri temizlenmiş)
- 2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 3 iri portakal
- 3 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı taze kişniş (ya da maydanoz: kıyılmış)
- 3 şeftali (dilimlenmiş)
- 1 demet pancar yaprağı (ya da 125 g ıspanak; yıkanıp sapları ayıklandıktan sonra, kurulanmış)

Önce fırınınızı 200 °C'a ısıtın. Hardal, kişniş, kırmızıbiber ve tuzu bir kâsedede karıştırıp, karışımı elinizle dana filetosunun üstüne ovarak sürün.

Ateşe dayanıklı bir cam (ya da seramik) kaba ayçiçek yağının 1/2 çorba kaşığını koyup kabı orta ateşe oturtturarak, yağı ısıtın. Isınınca dana filetosunu kaba koyup, ara sıra altüst ederek 5 - 6 dakika pişirin. Sonra kabı ateşten alıp, fırına vererek, filetoyu hafifçe sertleşinceye ve bir şiş batırıldığında suyu açık renkli çıkıncaya kadar (20 - 25 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, eti bir tabağa çıkararak (pişme suyunu saklayın), oda sıcaklığına ininceye kadar (yaklaşık 20 dakika) bekletin.

Akan suyun ziyan olmaması için bir kâse üstünde çalışarak, portakalların kabuklarını, beyaz zarlarını da alarak soyun. Keskin bir bıçakla dilimlerin zarlarını da alıp, bir kenara bırakın.

Cam (ya da seramik) kaptaki pişme suyunun üstünde birikmiş yağı kaşıkla alıp atın. Kabı orta ateşe oturtup, sirkeyi ve kâsedede birikmiş portakal suyunu ekleyin. Kabin dibine ve kenarlarına yapışan posaların erimesi için tahta kaşıkla sürekli karıştırarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca kabı ateşten alıp, karışımı tel süzgeçten bir salata kâsesine süzün. Taze kişnişleri (ya da maydanozları) ve kalan 1 1/2 çorba kaşığı çiçekyağını da kâseye koyup, portakal ve şeftali dilimlerini katın ve dilimlerin parçalanmamasına dikkat ederek karıştırın.

Büyük bir servis tabağına pancar yapraklarını (ya da ıspanakları) döşeyin. Kâsedeki meyvaları delikli kaşıkla yeşilliklerin üstüne aktarın. Dana filetosunu keskin bir bıçakla ince dilimleyip, meyvaların üstüne dizin. Kâsedede kalan meyvalı suyu üstlerine gezdirip, servis yapın.