



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAUPIETTES DE BOEUF (ET SARMA)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

1 kg. yağsız Dana eti
90 ml. Ayçiçek yağı
250 gr. soğan (mire poix doğranmış)
250 gr. havuç (mire poix doğranmış)
60 gr. un
90 gr. domates püresi
1.5 lt et suyu
1 adet buke garnie
1 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Harcı için;
250 gr. beyaz galete unu
125 gr. soğan (ince kıyılmış)
Maydanoz (ince kıyılmış)
Kuru biberiye veya kekik
Limon kabuğu rendesi
Tuz, çekilmiş karabiber

1. Eti ince ince dilimleyin ve her bir dilimi döverek inceltiniz. Dövülmüş dilimleri bıçakla düzeltiniz. Kenarlarından artan parçaları ince ince kıyarak harca katınız.
2. Harcı hazırlamak için verilen harç malzemesinin tümünü bir kaptaki iyice karıştırınız.
3. Et dilimlerini tuzlayıp biberleyiniz. Üzerine hazırladığınız harcı (ortalarında yoğunlaşacak biçimde) eşit olarak serpiştiriniz. Her bir parçayı rulo biçiminde sararak açılmaması için bağlayınız.
4. Yağı bir tavada kızdırın. Et rulolarını kızgın yağda her tarafı eşit renk alacak biçimde hafifçe kahverengileşinceye kadar kızartınız. Soğan ve havuçları ilave ederek, onlar da altın sarısı renk alıncaya kadar kızartma işlemini sürdürünüz.
5. Tavada kalan yağı temiz bir tencereye süzün. Eğer kalan yağ 60 ml.den az ise yağı 60ml. ye tamamlayınız.
6. Tencereyi Bir taşım kaynatıp kefini alınız. Tuz ve biberini control ederek tencereye, et ve sebzeleri, buke garniyi ve de sarımsağı ilave ediniz. Kısık ateşte (veya fırında) yaklaşık 1.5-2 saat etler iyice yumuşayınca kadar pişiriniz.
7. Etleri tenceden süzerek alıp iplerini çözünüz. Tencedeki sosun baharatını ve yoğunluğunu control edip gerekiyorsa biraz mısır nişastası ile koyulaştırınız. İnce bir süzgeçten geçirip etlerin üzerine süzerek servis yapınız.















