



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PESTO SOSLU MANTARLI BİFTEK (FRANSA)

Malzemeler:

Yarım kilo kuzu biftek
10 tane mantar
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı süt kreması
1 çay bardağı sıcak su
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı soya yağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet küçük boy soğan
Yeteri kadar tuz karabiber kekik
Ispanak garnitür için:
1 çorba kasesi ince kesilmiş ıspanak
1 adet soğan
1 çay kaşığı yağ
1 çorba kaşığı krema
1 tutam karabiber
Yarım paket et su

Hazırlanışı:

Derin bir tabağa soya sosunu, yağını, rendelenmiş soğanı, sarımsağı, tuzu, bir kaşık sıvı yağı, kekik ve karabiberi koyup hepsini karıştırın. Biftekleri de ekleyip 1 gece buzdolabında bekletin. Marine edilen biftekleri ince teflon tavada alt üst kızartın. Tabağa alıp bir kenara koyun. Aynı etlerin tavaında soğan ve sarımsağı kavurun ve un ilave edin. Un kavrulduktan sonra, marinedeki soya sosunu ekleyin. Bir çay bardağı sıcak suyla beraber etleri de katarak, ince doğranmış mantarlarla beraber ağır ateşte pişirin. Ocaktan indirmeden 2 dakika önce krema ilave edip biraz piştikten sonra altını kapatın. Servis tabağına etleri koyup üzerine pesto sos gezdirin. Patates püresi ve ıspanak püresiyle servise sunun. Ispanak Püresi: İnce kesilmiş soğanı bir çay kaşığı yağda kavurun. Yıkanmış ve ince kesilmiş ıspanakları kavurun. Yarım paket et suyuyla pişirin. Bir kaşık krema ilave edip, altını kapatın. Etin yanında garnitür olarak servise sunun.