



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ DANA SALATASI (FRANSA)

500 g dana filetosu (yağları ve sinirleri temizlendikten sonra, küçük kuşbaşı doğranmış)
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1/2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
4 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 küçük kırmızı soğan (ince doğranmış)
1 küçük tatlı kırmızı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde doğranmış)
240 g (1 su bardağı)pirinç
1 küçük yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde doğranmış)
4 olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde doğranmış)
1/2 litre tuzsuz tavuk suyu
1 demet suteresi (yıkayıp, sapları ayıklandıktan sonra, kurulanmış)

Dana etleri, limon suyunun 1/2 çorba kaşığı, tuz, karabiber, kırmızıbiber, maydanozun yarısı ve kıyılmış sarımsakların yarısını bir salata kâsesinde karıştırın. Kâseyi buzdolabına kaldırıp, 2 saat soğutun. Salata kâsesine kalan limon suyunu, kırmızı soğanları, tatlı kırmızı biber ve yeşil biber şeritlerini, domatesleri ve kalan maydanozları katıp, iyice karıştırdıktan sonra, kabın üstünü örterek, buzdolabına kaldırın. Buzdolabındaki kuşbaşı etlerin bulunduğu kâseyi alıp, delikli kaşıkla etleri kâğıt mutfak havlusu üstüne çıkarın (kâsede kalan baharatlı karışımı saklayın). Kalan zeytinyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca etleri ekleyip, her yanları kahverengileşinceye kadar (yaklaşık 5 dakika) karıştırarak pişirin. Pirinçler, tavuk suyu ve kâsedeki baharatlı karışımı ekleyip, bir taşım kaynatın. Sonra tencerenin kapağını kapatıp, ateşi kısarak, pirinçler bütün suyu çekinceye kadar (18-20 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, etli - pirinçli karışımı kaşıkla 6 düz tabağa çıkarın. Tabakların kenarlarını suteresi yapraklarıyla süsleyip, servis yapın.