REZENELİ SIĞIR ETİ

600 g sığır kontrfilesi (bütün yağları alınıp, 4 parçaya kesilmiş)
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 iri rezene kökü (ince dilimlenmiş)
25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
1 iri havuç (kazınıp, rendelenmiş)
1 çorba kaşığı mısır nişastası (2 çorba kaşığı suyla karıştırılmış)

Bir et tokacıyla döverek ya da geniş yüzlü bir bıçakla bastırarak, et parçalarını 1 cm kalınlığa indirin. Üstlerine tuzu ve karabiberi serpin. Bir emaye tencereye çiçekya-ğının yarısını koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca etleri koyup, eti sık sık altüst ederek birkaç dakika kızartın. Sonra bir çatal ve plastik spatula yardımıyla bir tabağa çıkarın.
Kalan çiçekyağını tencereye koyup, rezene köklerini ekleyerek, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar (10-12 dakika) kızartın. Eti yeniden tencereye koyup, tavuk (ya da et) suyunu boşaltın (sıvı karışım etlerin 2/3 yüksekliğine gelmiyorsa, çok az su katabilirsiniz). Tıkırdamaya başlayınca tencerenin kapağını kapatıp, ateşi kısarak, etleri 25 dakika pişirin. Sonra altüst edip, 20 dakika daha pişirin.
Havucu koyup, 10 dakika pişirdikten sonra, erimiş mısır nişastasını çırparak yedirin ve sos koyulaşıncaya kadar sürekli karıştırın. Tencereyi ateşten alıp, rezeneli sığır etini 4 düz tabağa bölüştürerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30975 • adı:Rezeneli Sığır Eti • gönderen:nurdoğan • indirme tarihi:03.05.2025 - 04:50