ROKA SOSLU DANA BONFİLE

Bonfile (bütün) 200 gr
Akdeniz yeşillikleri 180 gr
Amerikan biberi 100 gr
Marinat:
Zeytinyağı 200 gr
Roka 80 gr. (parça yapraklar halinde)
Domates 50 gr (küp doğranmış)
Yoğurt suyu 15 gr
Tane karabiber 5 gr
Sarmısak 1 diş
Roka sos:
Roka130 gr. (ince doğranmış)
Sarmısak 1 diş (ince doğranmış)
Zeytinyağı 55 gr
Konkase domates
60 gr. (küp doğranmış), tuz 3 gr., değirmen karabiber 3 gr

Tüm marinanın malzemelerini birleştirin. Bonfileyi zarlarından temizleyip marinatın içine, marina bonfilenin üzerini aşacak biçimde yerleştirin ve bir gün dinlendirin. Zeytinyağını kızdırın. Sarmısağı ve ardından domatesi ekleyin. 30-40 saniye soteleyip, rokayı ekleyerek ateşten alın. Bonfileyi ortası çiğ kalacak şekilde iki taraşı 3-4 dakika kızartın. Amerikan biberini kızarttıktan sonra mevsim yeşillikleriyle beraber servis tabağına yerleştirin. Bonfileyi uzunlamasına dilimleyerek Akdeniz yeşilliklerinin üzerine yerleştirin. Roka sosu ekleyerek servis edin.

© lezzetler.com tarif no:73310 • adı:Roka Soslu Dana Bonfile • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:18.05.2024 - 00:18