ŞALGAMLI ENGİNARLI SIĞIR BONFİLE

500 g sığır bonfilesi (bütün yağları temizlendikten sonra, 5 cm uzunluğunda şeritler halinde kesilmiş)
1 1/4 su bardağı tuzsuz esmer et suyu (ya da tuzsuz tavuk suyu)
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1 şalgam (yaklaşık 250 g, kabuğu soyulup, 4'e bölündükten sonra, 5 mm kalınlığında dilimlenmiş)
350 g enginar göbeği (soyulup temizlendikten sonra, her biri 5 mm kalınlığında dilimlenmiş)
2 tatlı kaşığı tarhun
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı suyla karıştırılmış)
1 tatlı kaşığı sirke

Bir tencereye et (ya da tavuk) suyunu ve soğanları koyup, tencereye delikli buğulama kabı yerleştirin. Sonra tencereyi orta ateşe oturtup, et suyunu ısınmaya bırakın. Şalgamları ve enginar göbeklerini 2 ayrı kâseye koyup, üstlerine tarhunu serperek iyice karıştırın. Tenceredeki et suyu tıkırdamaya başlayınca, şalgamları buğula- , ma kabına koyup, 2 dakika buharda pişirin. Enginar göbeği parçalarını ekleyip, yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 3 dakika) buharda pişirin.
Tencereyi ateşten alıp, buğulama kabındaki sebzeleri, bir tabağa aktarın (tencerede kalan et suyu ve soğanları atmayın).
Bonfile şeritlerinin üstüne tuzu ve karabiberi serpin. Kalın dipli bir tavaya çiçekyağının yarısını koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca bonfile şeritlerini koyup, yapışmamaları için sürekli karıştırarak, 2 dakika sote edin.
Tavayı ateşten alıp, bonfile şeritlerini bir tabağa aktararak, sıcak kalmalarını sağlayın.
Tavayı kâğıt mutfak havlusuyla temizleyip, kalan ayçiçek yağını koyarak, yeniden harlı ateşe oturtun. Yağ kızınca sarımsakları ve buharda pişmiş sebzeleri koyup, sürekli karıştırarak, 3 dakika pişirin. Tabaktaki bonfile şeritlerini ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, karışımı bir tahta kaşıkla tavanın bir kenarına toplayarak, açılan boşluğa tenceredeki soğanlı et suyunu boşaltın ve tıkırdamaya bırakın. Bir kâsede sirke ile mısır nişastasını çırpıp, et suyu tıkırdamaya başlayınca tavaya ekleyerek, koyuca bir sos kıvamı alıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin.
Tavayı ateşten alıp, et - sebze karışımını delikli kaşıkla bir servis tabağına aktarın. Sosu bir kâseye boşaltıp, yemeği yanında sosuyla servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30942 • adı:Şalgamlı Enginarlı Sığır Bonfile • gönderen:arefe • indirme tarihi:05.05.2024 - 10:43