



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DANA FİLETO

1,2 kg Dana Fileto (bütün parça)
Tuz, Karabiber
1 Kahve Fincan Margarin
2 lt Et Suyu
4 Havuç
2 Kabak
2 Rezene
300 gr Brokoli
50 ml Zeytinyağı

Filetoyu tuz ve karabiberle iyice ovun. Büyük bir tavada margarini kızdırıp filetoyu kızartın ve tavadan çıkarın. Tavada kalan yağ büyük tencereye alıp et suyu ekleyin. Et suyunu kaynatın. Filetoyu et suyuna ilave edip tencerenin kapağını kapatın ve 20 dakika kadar pişirin. Eti tencereden alıp alüminyum folyoya sarın. Sebzeleri yıkayıp ayıkladıktan sonra küçük parçalara bölün veya ince dilimler halinde doğrayın. Bir tavada zeytinyağını kızdırıp sebzeleri pişirin. Bir miktar et suyu ilave edip pişirmeye devam edin. Ateşten alıp soğumayacak şekilde bekletin. Filetoyu folyodan çıkarıp ince dilimler halinde kesin. Büyük bir servis tabağına alıp sebzeler eşliğinde servis yapın.

Not: Sebzeli hindi fileto Yılbaşının klasik lezzetlerden biri olan hindiyi tercih edenler bu tarifi hindi eti ile de uygulayabilirler. 1,2 kg hindi göğsü alıp tarife göre pişirin. Eğer eti haşlamak istemiyorsanız fırında da pişirebilirsiniz. Piştikten sonra eti dilimleyin ve sebzeler eşliğinde servis yapın.

