



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR DİLİ GRATİNE

Michael Montignac

1 SIĞIR DİLİ (1.5 KG)
2 TANE ETSU TABLETİ
700 GR KOYU DOMATES SOSU
80 GR PARMESAN PEYNİRİ RENDESİ
5 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

Dili iyice temizleyin ve akar su altında güzelce yıkayın. 5 dakika kaynar suda tutun. Sonra süzün ve suyunu atın. Etsu tabletleri ile bir etsuyu hazırlayın ve bu kaynayınca dili içine atın, 2 saat haşlayın. Sonra ateşi söndürün ve dili suyunun içinde soğumaya bırakın. Böylece ertesi güne kadar bekletebilirsiniz. Dili, dilimleyin ve bir payreks fırın kabının dibine parmesan redesi serpin. Üzerine dilleri sıralayın. Biraz daha parmesan, domates sosu ve zeytinyağı yayın. Bu işlemi en üste parmasan peyniri gelecek şekilde sıra sıra yapın. 150 derece ısıtılmış fırında altın rengi alana dek pişirin.