



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞANLI FIRIN BİFTEK

850 g sığır eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, 6 biftek halinde kesilmiş)

2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı

2 iri soğan (ince doğranmış)

2 havuç (kazınıp, kalın çubuklar halinde kesilmiş)

1 kereviz sapı (doğranmış)

1/4 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

4 su bardağı tuzsuz esmer et suyu ya da tuzsuz tavuk suyu

Önce fırınınızı 170 °C'a ısıtın. Ayçiçek yağın ateşe dayanıklı bir kaba koyup, kabı orta ateşe oturarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca soğanları koyup, sık sık karıştırarak, saydamlaşmaya ve karamela kıvamı alıncaya kadar (5-10 dakika) pişirin. Et suyunun yarım bardağını ekleyip, ateşi açın ve soğanları aşağı yukarı bütün suyu çekinceye kadar kaynatın. Etsuyunun yarım bardağını daha ekleyip, soğanları bütün suyu çekinceye kadar kaynatmayı sürdürün. Aynı işlemleri yarım bardak et suyu ile 2 defa yineleyip.

Soğanlar bütün et suyunu çekince havuçlar, kereviz sapı parçaları, tuz, karabiber ve kalan et ya da tavuk suyunu ekleyip, üstlerine biftek dilimlerini dizin. Kabı ateşten alıp, kapağını kapatarak fırına verin ve biftekleri iyice yumuşayıncaya kadar (1,5 - 2 saat) pişirin. Kabı fırından alıp, biftekleri 6 düz tabağa bölüştürerek, kapta kalan sebzeleri ve pişme suyunu üstlerine aktardıktan sonra, servis yapın.