



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## TANE KARABİBER SOSLU ÖRDEK FİLETOSU

Michael Montignac

4 ÖRDEK FİLETOSU  
200 GR MANTAR  
1 LİMON  
1 DL. TAVUK SUYU  
1 SOĞAN  
1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI  
1 DEFNE YAPRAĞI  
10 ADET KARABİBER (ÇEKİLMEMİŞ)  
2 ÇORBA KAŞIĞI TEREYAĞI  
TUZ

Kıyılmış soğanı 1 çorba kaşığı zeytinyağında sarartın ve tavuk suyunu ekleyin. Kuvvetli ateşte birkaç dakika pişirerek sıvının bir kısmının buharlaşmasını sağlayın.

Sonra buna 1 bardak su, defne yaprağı, karabiber tanelerini ekleyip 15 dakika daha orta ısıda pişirin.

Mantarların saplarını kopartıp yıkayın ve kesmeden tam olarak limonlu suda 5 dakika pişirin. Sonra süzüp mikserden geçirin, tuzunu biberini ayarlayın; tereyağları da ekleyip püre yapın. Önce yaptığınız soğan sosunu bu ince süzgeçten geçirip hafif ateşte pişirerek biraz daha buharlaştırın. Sonra bu sosu mantar pürenize ekleyin.

Ördek filetolarınızı hiç yağ kullanmadan teflon tavada, orta ateşle her yüzünü 4'er dakika kızartın.

Ördek filetolarınızın üzerini püre ile kaplayıp servis yapın. İsterseniz filetolarınızı ince uzun şeritler halinde kesebilirsiniz. Veya ördek filetoaları çiğ iken şeritler halinde kesip pişirebilirsiniz.

Not: Bulabilerseniz tane karabiber yerine, kurutulmamışını (30 tane) kullanın.