



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAHARATLI DANA FİLETO

www.vzug.com

50 g karışık otlar, maydanoz, frenk maydanozu, kekik, merzengüş, tarhun, frenk soğanı, soğancık Zeytinyağı

600 g dana bonfile, orta boy

Tuz

Karabiber

Baharatlar

1 küçük soğan, ince küp şeklinde doğranmış

2 çorba kaşığı karışık otlar, maydanoz, frenk maydanozu, kekik, merzengüş, tarhun, frenk soğanı

1 çorba kaşığı tereyağı

2 dl et suyu, dana

1 çay kaşığı mısır nişastası

Maydanoz, frenk maydanozu, kekik, merzengüş ve tarhunun yapraklarını yolun ve doğrayın, frenk soğanını (soğancık) ince ince dilimleyin. Yeşillikleri az miktarda zeytinyağı ile karıştırın.

Filetodan 20 cm daha uzun bir şeffaf folyoyu tezgahın üstüne koyun, baharatları fileto boyunca folyonun ortasına yerleştirin. Tuz ve karabiber eklenmiş filetoları baharatlara bulayın, folyoya yerleştirin. Alüminyum folyoya sarın, uçlarını iyice kapatın. Sarılan filetoyu paslanmaz çelik tepsiye koyun. Tepsiyi ısıtılmamış fırına koyun. Buharlayın. Baharatlar için soğan ve sarımsağı tereyağında buğulayın, et suyunu mısır nişastasıyla karıştırın ve ekleyin, kaynatın, 10 dakika kaynamaya bırakın. Sosu süzgeçten geçirin.

Filetoyu pişirme bölmesinden alın, birkaç dakika dinlendirin, folyodan çıkarın ve kesin.

Baharatları tabağın üstüne serpiştirin, filetoyu bunun üzerinde hazırlayın.

