



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VITELLO TONNATA (İTALYA)

Tonbalığı Soslu Dana Eti

- 1250 g dana bonfilesi (tek parça halinde; bütün yağları alındıktan sonra, rosto biçiminde ipe bağlanmış)
- 1 havuç (doğranmış)
- 1 kereviz sapı (doğranmış)
- 1 soğan (doğranmış)
- 1 - 2 defne yaprağı
- taze biberiye ve kekik yaprakları
- 1 demet maydanoz (yıkayıp, ipe bağlanmış)
- 8 tane karabiber
- bir tutam tuz
- 75 cl (3 su bardağı) tavuk suyu (ya da et suyu)
- Tonbalığı sosu:
 - 300 g lor peyniri (yarım yağlı)
 - 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
 - 2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
 - 2 diş sarımsak (dövülmüş)
 - 1/4 tatlı kaşığı beyazbiber
 - 100 g konserve tonbalığı (süzülüp, ince yapraklar halinde ayrılmış)
- Süslemesi:
 - 60 g konserve ançüz (20 dakika 6 çorba kaşığı sütte dinlendirildikten sonra, süzülerek kurulanmış ve uzunlamasına 2'ye kesilerek, kılıçları alınmış)
 - 1 - 2 çorba kaşığı kapari (süzülmüş)

Havuçlar, kereviz sapları, soğanlar ve maydanoz demetini bir tencereye koyup, defne yaprakları, taze biberiye ve kekik yaprakları, tane karabiberler ve tuzu serpiştirin. Üstlerine bağlanmış eti yerleştirip, tavuk (ya da et) suyunu üstüne gezdirerek tencereyi orta ateşe oturtun ve karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca, tencerenin kapağını kapatıp, ateşi kısarak, eti yumuşayınca kadar (yaklaşık 1,5 saat) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, kapağı kapalı olarak, bir kenarda et iyice soğuyuncaya kadar bekletin. Sonra eti kesme tahtası üstüne çıkarıp, pişme suyunu tel süzgeçten bir kâseye süzerek (süzgeçte kalan posaları atın), yarısını yeniden tencereye koyun (kalan yarısını başka bir tarifte kullanabilirsiniz). Tencereyi ateşe oturtup, pişme suyunu 4 çorba kaşığı kalıncaya kadar kaynattıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, bir kenara bırakın.

Eti 12 dilime kesip, dilimleri bir servis tabağına dizerek, tabağın üstünü alüminyum folyoyla örtün ve serin bir yerde beklemeye bırakın.

Tonbalığı sosunu hazırlamak için lor peyniri ile zeytinyağı, limon suyu, sarımsaklar, beyazbiber ve konserve tonbalığı yapraklarını blender kabına koyup, krema kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Etin bulunduğu tabağın üstündeki alüminyum folyoyu kaldırıp, blender kabındaki sosu, et dilimlerinin üstüne yayın (her yanlarını iyice örtmelidir). Sonra tabağı yeniden alüminyum folyoyle örtüp, buzdolabına kaldırarak, 24 saat bekletin. Bekletme süresi dolunca, tabağı buzdolabından alıp, alüminyum folyoyu atarak, etleri bu kez oda sıcaklığında 30 dakika bekletin. Sonra ançüzler ve kaparilerle süsleyip, servis yapın.