

Ballı Soyalı Bonfile

Tatlı ve umami aromalı glazür ile yumuşacık Asya tarzı ballı soya soslu dana bonfile.
Her seferinde mükemmel sonuçlar için kolay marine tarifi ve pişirme ipuçları.

20 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kg biftek
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı taze kök zencefil
- 0 tutam tuz
- 0 tutam karabiber
- 0 tutam pul biber

Yapılışı

- 1 Marineyi hazırlayın**

2 diş sarımsakı ince doğrayın. Büyük bir kapta 2 yemek kaşığı bal, 1 yemek kaşığı soya sosu, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, doğranmış sarımsak ve 1 yemek kaşığı doğranmış taze zencefili pürüzsüz ve iyi karışmış olana kadar çırpın.
- 2** 1 kg dana bonfileyi yaklaşık 2,5 cm (1 inç) kalınlığında 4 eşit bifteğe kesin. Dana bifteklerini marineye ekleyerek tüm taraflarının tamamen kaplanmasını sağlayın.
- 3** Kabı streç filmle örtün ve en az 2 saat veya 24 saate kadar buzdolabında bekletin, marineleme süresinin yarısında bir kez çevirin.
- 4 Pişirmeye hazırlayın**

Dana etini pişirmeden 30 dakika önce buzdolabından çıkararak oda sıcaklığına getirin. Biftekleri marineden çıkarın ve marineyi daha sonra kullanmak üzere saklayarak kağıt havluyla kurulayın.
- 5** Her bifteğin her iki tarafını da tuz ve karabiber ile bolca baharatlayın. Büyük kalın tabanlı tavada veya döküm demir tavada 2 yemek kaşığı bitkisel yağı yağ parlayana kadar orta-yüksek ateşte ısıtın.
- 6 Biftekleri kavurun**

Biftekleri sıkıştırmadan sıcak tavaya ekleyin. Altında altın-kahverengi kabuk oluşana kadar hareket ettirmeden 3-4 dakika kavurun.
- 7** Biftekleri çevirin ve orta-az pişmiş için (54-57°C veya 130-135°F iç sıcaklık) 3-4 dakika daha veya orta pişmiş için (60-65°C veya 140-150°F) 5-6 dakika pişirin.
- 8 Glazürü yapın**

Biftekleri tavadan çıkardıktan sonra saklanan marineyi aynı tavaya dökün. Marine koyulaşıp şurup kıvamına gelene kadar sürekli karıştırarak 1-2 dakika pişirin.
- 9** Biftekleri kesme tahtasına alın ve folyo ile örtün. Kesmeden önce suların yeniden dağılması için 5 dakika dinlendirin.
- 10 Dilimleyin ve servis yapın**

Her bifteği liflerine karşı 1 cm (½ inç) kalınlığında dilimlere kesin. Servis tabağına dizin ve koyulaştırılmış bal-soya glazürü ile süsleyin. İstenirse 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz ile süsleyin.

Besin Değerleri

344	40g	12g	16g	11g	328mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eşit ısı dağılımı ve daha iyi sonuçlar için eti pişirmeden önce mutlaka oda sıcaklığına getirin.

Daha iyi kavrulma elde etmek ve buharlaşmayı önlemek için marinattan çıkardıktan sonra ve pişirmeden önce eti kağıt havluyla kurulayın.

Eti çok sık hareket ettirmeyin veya çevirmeyin — çevirmeden önce düzgün bir kabuk oluşmasını bekleyin.

Eti kesip suyunu kaybetmek yerine doğru pişme derecesi için et termometresi kullanın.

Suların et boyunca yeniden dağılması için pişirdikten sonra eti 5-10 dakika dinlendirin.

Çiğ et eklemekten önce marineyi ayrı bir yerde saklayın, sos olarak veya sürme için kullanabilirsiniz.

Piştirken marine çok kalın görünüyorsa, biraz dana suyu veya su ile inceltebilirsiniz.

Servis yaparken maksimum yumuşaklık için eti liflerine karşı kesin.