

Biftek Sarma

Otlar ve prosciutto ile Italian usulü Biftek Sarma. 25 dakikada hazır, bu otantik tarif 4 kişilik ve taze domates salsası eşliğinde servis edilir.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 dilim dana eti
- 12 dilim jambon
- 0.5 demet maydanoz
- 0.5 demet taze kekik
- 0.5 demet biberiye
- 0 zeytinyağı
- 18 domates
- 0.5 demet fesleğen
- 2 diş sarımsak
- 1 limon
- 0 tuz

Yapılışı

- 1 Ot dolgusunu hazırlayın**

0.5 demet maydanozu ve 0.5 demet kekiği kalın sapları çıkararak ince doğrayın. Doğranmış otları küçük bir kapta karıştırın ve bir kenara koyun.
- 2**

4 biftek dilimini her iki tarafından tuz ve taze çekilmiş karabiber ile baharatlayın. Sarma için eşit incelikte olduklarından emin olmak için gerekirse et çekici ile hafifçe dövün.
- 3**

Ot karışımının bir kısmını her biftek dilimi üzerine kenarlar etrafında 1/2 inçlik sınır bırakarak eşit şekilde yayın. Her dilimi kısa uçtan başlayarak silindir şeklinde sıkıca sarın.
- 4**

Her biftek rulosunu tam kapsamayı sağlamak için 3 dilim prosciutto ile hafifçe üst üste gelecek şekilde tamamen sarın. Prosciutto ruloları güvenli şekilde bir arada tutmalıdır.
- 5 Taze salsayı yapın**

Kiraz domatesleri küçük küpler halinde doğrayın ve karıştırma kasesine koyun. 2 sarımsak dişini rendeleyin ve 0.5 demet fesleğeni ince doğrayın.
- 6**

Rendelenmiş sarımsak ve doğranmış fesleğeni doğranmış domateslere ekleyin. Limon suyu, zeytinyağı ve tuz ile tatlandırın, iyice karıştırın ve bir kenara koyun.
- 7 Biftek rulolarını pişirin**

Döküm demir tava veya kalın tabanlı tavayı orta-yüksek ısıda yaklaşık 2-3 dakika sıcak olana kadar ısıtın. Tabanı kaplayacak kadar zeytinyağı ekleyin.
- 8**

Prosciutto sarılı biftek rulolarını prosciutto altın kahverengi ve çıtır olana kadar tüm taraflarından mühürleyin, şekillerini korumak için dikkatli çevirerek taraf başına yaklaşık 2-3 dakika.
- 9**

Hazırlanan taze salsayı biftek ruloları etrafında tavaya ekleyin. Domatesler ısınıp hafifçe yumuşayana kadar 2-3 dakika pişirin, sonra sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

360	40g	8g	18g	2g	6g	780mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kasabınızdan bifteği sizin için incecik dövmesini isteyin - bu zaman kazandırır ve tüm rulolarda tutarlı pişirme için eşit kalınlık sağlar.

Bifteği ot dolgusu etrafına sıkıca sarın, pişirme sırasında açılmasını önlemek için ve gerekirse kürdan ile sabitleyin.

Ruloları mühürlerken tavayı aşırı doldurmayın - düzgün kızarma ve eşit pişirme için gerekirse gruplar halinde çalışın.

Et pişerken taze salsayı oda sıcaklığında tutun, böylece sıcak tavaya şok yapmaz ve daha uyumlu bir sos oluşmasına yardımcı olur.

Piştirdikten sonra ruloları 2-3 dakika dinlendirin, dilimlemeden veya servis etmeden önce suların yeniden dağılmasını sağlayın.

İç sıcaklığın orta-az pişmiş için 135°F veya orta pişmiş için 145°F'ye ulaştığından emin olmak için et termometresi kullanın.

Artan ot karışımını makarna ile karıştırmak veya appetizer olarak çıtır ekmek üzerine sürmek için saklayın.

Sert ama olgun kiraz domates seçin - basınçta hafifçe yumuşamalı ama ezik olmamalı.