

Dana Etli Barbacoa

Yumuşak, lezzetli etle yapılan otantik yavaş pişmiş dana barbacoa tarifi, taco, burrito ve Meksika yemekleri için mükemmel. Kolay düdüklü tencere yöntemi.

15 min

HAZIRLIK

8h

PIŞIRME

8h 15min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 1 soğan
- 5 diş sarımsak
- 2 guajillo biber
- 1 chili biber
- 1 bardak kemiksiz et suyu
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 defne yaprağı
- 2 libre dana filetosu
- 1 yemek kaşığı kuru kekik
- 2 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tutam tuz

Yapılışı

- Biber sosunu hazırlayın**

Büyük kuru tavayı orta ateşte ısıtın (160°C/325°F). Tavaya 1 soğan ve 5 diş sarımsak ekleyin ve ara sıra karıştırarak tüm tarafları hafifçe kavrulup altın sarısı olana kadar 5-6 dakika pişirin.
- Tavaya 2 guajillo biberi ve 1 chipotle biber ekleyin ve kokulu ve hafifçe koyulaşana kadar bir kez çevirerek 30 saniye kavurun. Yanmamasını önlemek için tavayı hemen ateşten alın.
- Kavrulmuş sebzeler ve biberleri blender'a aktarın ve 1 su bardağı dana suyu ekleyin. Tamamen pürüzsüz olana ve hiç parça kalmayana kadar yüksek hızda 60-90 saniye blendleyin.
- Eti kavurun**

Aynı tavada 1 yemek kaşığı yağ orta-yüksek ateşte ısıtın (190°C/375°F). 2 pound dana chuck roast'u tüm taraflarında 2 çay kaşığı tuzla bol bol baharatlayın.
- Eti sıcak yağda tüm yüzeyleri koyu kahverengi olana kadar her taraf için 2-3 dakika kavurun. Kavrulmuş eti düdüklü tencerenize aktarın.
- Barbacoa'yı düdüklü tencerede pişirin**

Biber sosunu düdüklü tenceredeki etin üzerine dökün. 2 defne yaprağı, 1 çay kaşığı kekik, 1 çay kaşığı kimyon ve 1 tutam karabiber ekleyin.

- 7 D d kl  tencerenin kapağını kapatın ve yüksek basınçta 90 dakika pişirin. Basıncın 15 dakika doğal olarak inmesine izin verin, ardından kalan basıncı manuel olarak serbest bırakın.
- 8 **Bitirin ve servis yapın**
Defne yapraklarını ve karabiberleri çıkarın ve atın. İki  atal kullanarak eti doğrudan pişirme sıvısı içinde lokma büyüklüğünde parçalara ayırın.
- 9 Barbacoa'nın tadına bakın ve gerekirse ilave tuzla baharatını ayarlayın. Pişirme suları etin üzerine ka ıkla dökülerek hemen servis yapın.

Besin Deđerleri

420	52g	8g	18g	2g	4g	520mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	�EKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha derin lezzetler geliştirmek ve nihai yemeğe karmaşıklık katan güzel bir kabuk oluşturmak için düdüklü tencerede pi irmeden önce eti kavurun.

Kurutulmuş biberleri yanmayacak şekilde kokulu olana kadar kuru tavada kavurun - bu uçucu yağlarını serbest bırakır ve lezzetlerini yoğunla tırır.

Aromatik malzemeleri pürüzsüz bir sos haline getirme adımı atlamayın,       bu etin tamamında eşit lezzet dağılımını sağlar.

Pişirme sıvısını (consomm ) saklayın - çorbalar için m kemmek bir taban yapar veya servis için konsantre bir sosa indirgenebilir.

Gıda güvenliği için, kalan basıncı manuel olarak serbest bırakmadan önce basıncın en az 10 dakika doğal olarak serbest kalmasına izin verin.

İlk pişirme s resinden sonra et yeterince yumuşak değilse, kolayca parçalanana kadar 30 dakikalık artışlarla pişirmeye devam edin.

Pişirme sıvısından fazla yağı çıkarın, ancak lezzet ve nem için biraz bırakın.

Uzun pişirme sürecinde lezzetler konsantre olduğu için sonunda tuzla tadını kontrol edin ve ayarlayın.