

Fileminyon

Mükemmel filet mignon pişirmeyi tavada mühürleyip fırında bitirme tekniğiyle öğrenin. Basit baharatlarla 15 dakikada hazır, yumuşacık, sulu dana bifteği.

5 min

HAZIRLIK

35 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 biftek
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı tereyağ
- 1 diş sarımsak
- 2 dal biberiye
- 1 tutam kaya tuzu
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

1 Biftekleri Hazırlayın

4 filet mignon bifteklerini buzdolabından çıkarın ve kağıt havluyla tamamen kurulayın. Eşit pişirmeyi sağlamak için 30 dakika oda sıcaklığında dinlendirin.

- 2 Fırını 200°C'ye (400°F) ısıtın. Biftekleri tüm taraflarında 1 tutam tuz ve 1 tutam karabiber ile cömertçe baharatlayın, baharatı ete bastırın.
- 3 **Biftekleri Mühürleyin**
Kalın tabanlı fırına dayanıklı tavada 2 yemek kaşığı yağı yüksek ateşte yaklaşık 2-3 dakika, yağ dumanlanmaya başlayana kadar ısıtın.
- 4 Biftekleri hareket ettirmeden sıcak tavaya yerleştirin. Alt tarafta koyu altın-kahverengi kabuk oluşana kadar 2-3 dakika mühürleyin.
- 5 Maşa kullanarak biftekleri çevirin ve ikinci tarafı eşit şekilde kahverengilenip kabuk oluşana kadar 2-3 dakika mühürleyin.
- 6 **Add Aromatics**
Tavaya bifteklerin etrafına 4 yemek kaşığı tereyağı, 1 diş ezilmiş sarımsak ve 2 dal taze ot ekleyin.
- 7 Tavayı hafifçe eğin ve kaşık kullanarak biftekleri erimiş tereyağıyla yağlayın, aromatik tereyağını 1 dakika boyunca üstlerine kaşıklayın.
- 8 **Finish in Oven**
Tavayı önceden ısıtılmış fırına aktarın ve iç sıcaklık orta-az için 54°C'ye (130°F) gelene kadar veya istenen pişme derecesine kadar 3-5 dakika pişirin.
- 9 **Dinlendirin ve Servis Edin**
Biftekleri kesme tahtasına aktarın ve folyoyla gevşek şekilde çadır şeklinde örtün. Servis etmeden önce suların yeniden dağılması için 5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

320	28g	22g	420mg
KALORI	PROTEIN	YAĞ	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kalın kesimin tamamında eşit sıcaklık dağılımını sağlamak için biftekleri pişirmeden 30 dakika önce buzdolabından çıkarın.

Mühürleme sırasında maksimum kabuk gelişimi elde etmek için biftekleri baharatlamadan önce kağıt havluyla tamamen kurulayın.

Tutarlı mühürleme sıcaklığı için ısıyı iyi tutan kalın tabanlı tava veya döküm demir tava kullanın.

Biftekleri birden fazla kez hareket ettirme ya da çevirme isteğine dirinin - tek çevirme en iyi kabuğu oluşturur ve yapışmayı önler.

Bu kalın kesimde görsel ipuçları güvenilir olabileceğinden, kesin pişme derecesi için anlık okumalı termometreye yatırım yapın.

Piştirme sonrası biftekleri 5-10 dakika dinlendirin, böylece sular etin içinde yeniden dağılır.

Servis tabaklarınızı düşük ırında ısıtın, böylece biftekler servis edildiğinde çok hızla soğumaz.

Şarap veya et suyuyla hızlı tava sosu yapmak için tavadaki fond'u (kahverengi parçacıklar) saklayın.