

Kremalı Bonfile

Kremalı dana bonfilesi mantarlı sarımsaklı sosla - yumuşak, sulu biftek zengin kremalı sosda. Özel günler ve şık akşam yemekleri için mükemmel.

10 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 600 g dana eti
- 3 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 bardak krema
- 200 g mantar
- 2 dal biberiye
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1 Eti hazırlayın

600g dana bonfilesini her biri yaklaşık 150g ve 2,5cm kalınlığında 4 eşit parçaya kesin. Kağıt havluyla tamamen kurulayın.

- 3 diş sarımsağı ince doğrayın ve sıg bir kapta 3 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı sirke ve 1 yemek kaşığı soya sosuyla karıştırın. Et parçalarını ekleyip eşit şekilde kaplayın.
- Örtüp buzdolabında en az 4 saat veya bir gece marine edin, yarı yolda bir kez çevirin.
- Eti pişirin**
Eti oda sıcaklığına getirmek için pişirmeden 30 dakika önce buzdolabından çıkarın. Kalın tabanlı tava veya döküm demir tavayı çok sıcak ve hafif tütene kadar orta-yüksek ateşte ısıtın.
- Eti marinaddan çıkarın ve tekrar kurulayın. Her iki tarafını da 1 çay kaşığı tuz ve damak tadına göre karabiber ile bolca baharatlayın.
- Et parçalarını altın kahverengi kabuk oluşana ve iç sıcaklık orta-az pişmiş için 54-57°C'ye (130-135°F) ulaşana kadar her tarafını 3-4 dakika kavurun. Son dakikada tavaya 2 biberiye dalı ekleyin.
- Eti ılık bir tabağa alın, folyo ile gevşekçe örtün ve sos yaparken 5 dakika dinlendirin.
- Mantarlı krema sosunu yapın**
200g mantarı 5mm kalınlığında dilimleyin. Aynı tavaya orta-yüksek ateşte ekleyip suları buharlaşıp mantarlar altın kahverengi olana kadar 5-6 dakika pişirin.
- Mantarları damak tadına göre tuz ve karabiberle baharatlayın. 1 su bardağı krema dökün ve hafif kaynatın.
- Krema sosunu ara sıra karıştırarak kaşığın arkasını kaplayacak kıvama gelene kadar 2-3 dakika pişirin.
- Serve**
Et parçalarını ısınması için 30 saniye tavaya geri koyun. Üzerine mantarlı krema sosu kaşıklayarak hemen servis edin.

Besin Değerleri

402	44g	4g	24g	1g	2g	275mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eşit ısı dağılımı ve optimal kavrulma için eti pişirmeden 30 dakika önce oda sıcaklığına getirin.

Doğru esmerleşme sağlamak ve buharlaşmayı önlemek için eti baharat eklemekten önce kağıt havluyla tamamen kurulayın.

Et için en iyi kavrulma elde etmek için orta-yüksek ateşte ısıtılmış kalın tabanlı tava veya döküm demir tava kullanın.

Altın rengi kabuk oluşması için et tavaya değdiğinde hareket ettirmeyin - her tarafı 3-4 dakika hiç karıştırmadan kavurun.

Sulu sos olmasını önlemek için krema eklemekten önce mantarları orta-yüksek ateşte sularını tamamen buharlaştıranaya kadar pişirin.

Sosun kesilmesini önlemek için kremayı sürekli karıştırarak mantar karışımına yavaş yavaş ekleyin.

Etlerin sularının et boyunca yeniden dağılması için pişen eti dilimlemeden önce 5 dakika dinlendirin.

Pişirme sırasında tatlar yoğunlaştığı için sosu servis etmeden hemen önce tadına bakıp baharatını ayarlayın.