

Mangalda Kekikli Biftek

Turkish marine ile ızgara kekikli biftek tarifi. Aromatik otlar, sarımsak ve limon ile mükemmel BBQ et yemeği. 4 kişilik, 45 dakikada hazır.

15 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı pul biber
- 1 yemek kaşığı taze kekik
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limon
- 4 biftek
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Marinatı Hazırlayın

4 diş sarımsağı ince doğrayın ve karıştırma kabına koyun. 1 yemek kaşığı kırmızı biber, 1 yemek kaşığı kuru kekik, 3 yemek kaşığı limon suyu ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile bol bol baharatlayın, sonra iyice karışana kadar çırpın.

2 Biftekleri Marine Edin

4 bifteği sığ bir kaba yerleştirin ve marinatyı üzerlerine dökerek her iki tarafını da eşit şekilde kaplayın. Streç film ile örtün ve maksimum lezzet için en az 2 saat veya tercihen bir gece buzdolabında bekletin.

3 Izgaraya Hazırlık

Biftekleri pişirmeden 30 dakika önce buzdolabından çıkararak oda sıcaklığına getirin. Izgaranızı yüksek ısıya (230-260°C/450-500°F) ısıtın. Kömür kullanıyorsanız, sıcak kömürleri eşit şekilde dağıtın ve gri ve parıldayana kadar bekleyin.

4 Yapışmayı önlemek için ızgara çubuklarını temizleyin ve yağlayın. Biftekleri marinattan çıkarın ve kağıt havlu ile kurulatın, fazla marinatyı atın.

5 Mutfak makası kullanarak, pişirme sırasında kıvrılmayı önlemek için her bifteğin yağlı kenarları boyunca her 2.5cm'de (1 inç) küçük kesikler yapın.

6 Biftekleri Izgaraya Koyun

Biftekleri ızgaranın en sıcak yerine yerleştirin ve altın rengi kabuk oluşana ve ızgara izleri görülene kadar hareket ettirmeden 4-5 dakika pişirin.

7 Biftekleri çevirin ve orta pişmiş için 4-5 dakika daha pişirin, veya maşa ile bastırıldığında geri sıçrayana ve iç sıcaklık 54-57°C'ye (130-135°F) ulaşana kadar pişirin.

8 Biftekleri ızgaradan alın ve servis yapmadan önce suların yeniden dağılması için kesme tahtasında 5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

346

KALORI

40g

PROTEIN

2g

KARBONHIDRAT

19g

YAĞ

1g

LİF

1g

ŞEKER

554mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum lezzet ve aromatik yağları serbest bırakmak için marine etmeden önce kekik yapraklarını merdane ile ezin.

Eşit pişirme için biftekleri ızgaraya koymadan 30 dakika önce oda sıcaklığına getirin.

Yapışmayı önlemek ve güzel ızgara izleri elde etmek için ızgara çubuklarını iyice yağlayın.

Biftekleri çok sık hareket ettirmeyin - bir kez çevirmeden önce düzgün bir kabuk oluşturmalarına izin verin.

Suları yeniden dağılması ve maksimum yumuşaklık için ızgaradan aldıktan sonra biftekleri 5-10 dakika dinlendirin.

Pişirme sırasında kıvrılmayı önlemek için biftek kenarlarını hafifçe çizın.

Biftekleri tutarken delinmesini ve su kaybını önlemek için çatal yerine maşa kullanın.

Ekstra lezzet için pişirmenin son dakikasında biftekleri kalan marinatla fırçalayın.