PETITE GOURMETS

MEKSIKA

Meksika Biftek Torta

Marine edilmiş sığır eti, avokado ve taze sebzelerle yumuşak bolillo ekmeği üzerinde otantik Mexican Steak Torta. Bu popüler sokak lezzetini nasıl yapacağınızı öğrenin.

30 min	10 min	40 min	8	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 libre biftek
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kırmızı soğan
- 2 bardak marul
- 1 avokado
- 1 domates
- 1 bardak jalapeno biberi
- 1 bardak mayonez
- 1 bardak cotija peyniri
- 8 ekmek
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 bardak lime suyu

Yapılışı

1. **Marinadı hazırlayın**

   Küçük bir kasede 2 yemek kaşığı limon suyu, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı chili tozu ve 1 çay kaşığı kimyonu birleştirin. İyice karışana kadar çırpın.

2. **Bifteği marine edin**

   1 pound biftek ve marinadı bir ziplock torbaya koyun. Mühürleyin ve bifteği tamamen kaplamak için torbayı masajlayın. En az 2 saat veya bir gece buzdolabında bekletin.

3. **Sebzeleri hazırlayın**

   2 su bardağı domatesi ve 1 soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. 1 su bardağı marul yapraklarını yıkayın ve kurutun. 1 jalapeño'yu ince halka şeklinde dilimleyin, daha az acı istiyorsanız çekirdeklerini çıkarın.

4. **Bifteği pişirin**

   Büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Bifteği marinaddan çıkarın ve iç sıcaklığı orta-az pişmiş için 57°C'ye (135°F) ulaşana kadar her tarafını 4-5 dakika pişirin. Biftek sert hissettirmeli ancak basıldığında hala biraz yumuşak olmalı.

5. Bifteği bir kesme tahtasına alın ve 5 dakika dinlendirin. Lif yönünün tersine yaklaşık 1/4 inç kalınlığında ince şeritler halinde dilimleyin.

6. **Ekmeği hazırlayın**
   8 torta rulosunu yatay olarak ikiye bölün. Her rulonun kesilmiş taraflarına 1 su bardağı mayonezden ince bir tabaka sürün.

7. Büyük bir tava veya ızgarayı orta ateşte ısıtın. Ruloları kesilmiş tarafı alta gelecek şekilde yerleştirin ve altın sarısı ve gevrek olana kadar 2-3 dakika kızartın.

8. **Tortaları birleştirin**
   Kızarmış ruloların alt yarılarına 1 su bardağı avokado püresi sürün. Üzerine dilimlenmiş biftek, marul, doğranmış domates, doğranmış soğan, 1 su bardağı cotija peyniri ve jalapeño dilimlerini katman katman yerleştirin. Her rulonun diğer yarısı ile üstünü örtün ve hemen servis yapın.

Besin Değerleri

313	25g	28g	21g	4g	3g	831mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum lezzet emilimi için bifteği bir gece marine edin - uzun marine süresi baharatların ve narenciyenin eti etkili bir şekilde yumuşatmasını sağlar.

Eti eklemeden önce tavanızı veya ızgaranızı düzgün ısıtın, böylece suları kilitleyip daha iyi doku oluşturan güzel bir kavrulma elde edin.

Tüm malzemeleri benzer, tercihen küçük boyutlarda kesin, böylece eşit pişme ve daha kolay yeme sağlanır - bu her lokmada dengeli lezzetler olmasını garantiler.

Ekmeği mayonez tarafı alta gelecek şekilde hafifçe kızartın, böylece ekmeğin et sularından ıslanmasını önleyen bir bariyer oluşturun.

Bifteği fazla pişirmeyin - yumuşaklığı ve sululuğunu korumak için her taraf için birkaç dakika yeterlidir.

Et pişirmeden önce tüm sebzelerinizi ve soslarınızı hazırlayın, böylece biftek sıcakken tortaları birleştirebilirsiniz.

Ekmek çok kalın görünüyorsa, cömert dolgu için yer açmak amacıyla iç kısmının bir bölümünü çıkarın, böylece sandviç kullanışsız hale gelmez.