

Peynirli Fıstıklı Sarma

Peynirli ve fıstıklı geleneksel Türk et sarması. Adım adım talimatlar ve ipuçlarıyla Peynirli Fıstıklı Sarma yapmayı öğrenin.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Expert

ZORLUK



Malzemeler

- 300 g dana eti
- 1 kupa biber
- 100 g mantar
- 2 diş sarımsak
- 1 bardak et suyu
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 1 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı krema
- 3 dal taze kekik
- 50 g kaşar peynir
- 1 yemek kaşığı Antep fıstığı
- 0 tuz
- 0 karabiber

Yapılışı

- 1 Eti hazırlayın**

300g dana bonfileyi 2 eşit parçaya bölün. Her parçayı plastik folyonun arasında et tokmağı veya oklava kullanarak eşit 1/4 inç (6mm) kalınlığında dövün.
- 2**

Düzleştirilmiş etin her iki tarafını da tuz ve karabiber ile bol bol baharatlayın. Bir kenara koyun.
- 3 Dolguyu hazırlayın**

Büyük bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. 100g mantarı ve 2 diş dövülmüş sarımsakı ekleyin.
- 4**

Mantarlar altın rengi alana ve sıvıları buharlaşana kadar mantar ve sarımsakı 5-6 dakika sote edin. Tuz ve karabiber ile baharatlayın.
- 5**

Mantar karışımını ateşten alın ve yaklaşık 10 dakika tamamen soğumasını bekleyin.
- 6 Ruloları hazırlayın**

Soğutulmuş mantar karışımının yarısını her et parçasının üzerine yayın, kenarların etrafında 1 inç boşluk bırakın.
- 7**

Her porsiyon üzerine 25g doğranmış fıstık serpin, sonra fıstıkların üzerine peynir dilimlerini yerleştirin.
- 8**

Her et parçasını kısa kenardan sıkıca sarın, sararken yanları içe katlayın. Her ruloyu 2 inç aralıklarla mutfak ipiyle sabitleyin.
- 9 Ruloları kavurun**

Kalın tabanlı bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Ruloları her taraftan altın rengi alana kadar, toplam 6-8 dakika kavurun.
- 10 Sosu hazırlayın**

Aynı tavada 1 yemek kaşığı tereyağını orta ateşte eritin. 2 yemek kaşığı unu çırparak ekleyin ve hafif altın rengi alana kadar 1-2 dakika pişirin.
- 11**

Yavaş yavaş 1 su bardağı et suyunu çırparak ekleyin, tava tabanındaki kahverengileşmiş parçacıkları kazıyın. Koyulaşana kadar 2-3 dakika pişirin.
- 12**

Rulolardan ipleri çıkarın ve her ruloyu 1 inç kalınlığında dilimleyin. Sıcak sosla birlikte hemen servis yapın ve taze kekik dallarıyla süsleyin.

Besin Değerleri

485	56g	8g	26g	2g	3g	310mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eti eşit şekilde dövün, böylece pişme eşit olur ve sarması kolaylaşır - her yerde yaklaşık 1/4 inç kalınlığı hedefleyin.

Sote edilmiş sebzelerin peynirin erken erimesini önlemek için ete eklemekten önce tamamen soğumasını bekleyin.

Ruloları sıkıca sabitleyin, bu pişirme sırasında açılmalarını önler - mutfak ipi kullanın.

Ruloları çevirmeden önce mühürlemeye yardımcı olmak için önce birleşim tarafını aşağıya gelecek şekilde kavurun.

Kavururken tavayı aşırı doldurmayın - düzgün kızartma için gerekirse gruplar halinde pişirin.

Suları korumak için dilimlemeden önce etin oda sıcaklığında 10 dakika dinlenmesine izin verin.

Gelişmiş lezzet ve çıtırılık için fıstıkları doğramadan önce hafifçe kavurun.

Bitmiş yemek ve herhangi bir yan yemekle harika uyum sağladığı için ekstra krema sos yapın.