

Salamura Sığır Eti ve Lahana

Yumuşak, lezzetli et ve mükemmel pişmiş sebzelerle geleneksel İrlanda corned beef lahana tarifi. İpuçları ve çeşitlemelerle eksiksiz rehber.

30 min

HAZIRLIK

45 min

PIŞIRME

1h 15min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 12 ons salamura sığır eti
- 1 lahana
- 1 soğan
- 1 havuç
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı çörek otu
- 2 yemek kaşığı Worcestershire sos
- 1 yemek kaşığı kurutulmuş ot
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

- Corned beef'i hazırla**

340 gr corned beef'i 2,5 cm'lik parçalar halinde doğrayın. Büyük kalın tabanlı bir tencereyi orta-yüksek ateşte ısıtın ve corned beef parçalarını ekleyin. Toplam 6-8 dakika boyunca altın sarısı ve çıtır olana kadar tüm taraflarını kızartın. Bir tabağa alın ve kenarda bekletin.
- Aromatik malzemeleri pişir**

Ateşi orta seviyeye getirin ve aynı tencereye 2 yemek kaşığı yağ ekleyin. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara ara karıştırarak yaklaşık 5-6 dakika yumuşak ve şeffaf olana kadar pişirin.
- 3 diş dövülmüş sarımsağı ekleyin ve yanmaması için sürekli karıştırarak yaklaşık 30 saniye kokusu çıkana kadar pişirin.**
- Sebze ve baharatları ekle**

Doğranmış lahana ve küp küp doğranmış havuçları tencereye ekleyin. 1 yemek kaşığı sirke, 2 yemek kaşığı Worcestershire sos, 1 tutam tuz ve 1 tutam karabiber ekleyerek karıştırın.
- Sebzeleri orta ateşte, sık sık karıştırarak, lahana solup hacmi yarı yarıya azalana kadar yaklaşık 8-10 dakika pişirin.**
- Birleştir ve bitir**

Kızartılmış corned beef'i tencereye geri koyun ve sebzelerle karışması için nazikçe karıştırın. Ateşi orta-düşük seviyeye getirin ve lahana yumuşayıp lezzetler kaynaşana kadar kapalı olarak 10-15 dakika pişirin.
- Tadına bakın ve gerekirse ek tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın. Sıcakken hemen servis yapın.**

Besin Değerleri

336	19g	12g	17g	4g	8g	829mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En yumuşak sonuçlar için corned beef'i her zaman düşük sıcaklıkta pişirin. Yüksek ısı eti sert ve lifli yapabilir, bu yüzden mükemmel dokuyu elde etmek için sabır anahtardır.

Pişirmeden önce corned beef'i soğuk su altında durulayın ve fazla tuzu çıkarmak için 1-2 saat bekletin. En iyi sonuçlar için bekletme süresince suyu bir kez değiştirin.

Pişirirken tencerenin pişirme süresince eti örtecek kadar sıvı olduğundan emin olun. Uygun seviyeleri korumak için gerekirse sıcak su ekleyin.

Yeterli pişirme süresi tanıyın ve süreci acele ettirmeyin. İyi pişmiş corned beef yumuşamak için zaman alır, ancak fazla pişirme kuru ete neden olabilir.

Corned beef için ideal pişirme sıcaklığı iç sıcaklığın 70°C olmasıdır. Pişme durumunu kontrol etmek için et termometresi kullanın.

Eti konumlandırırken, sıvıda pişirirken yağlı tarafı yukarı, tavada kızartma gibi direkt ısıda pişirirken yağlı tarafı aşağı gelecek şekilde yerleştirin.

Farklı bir doku için corned beef'i 2-2.5 saat buharda da pişirebilirsiniz. Sadece tencerenin kurumaması için su seviyelerini kontrol edin.

Tarifi kendi haline getirmek için patates, şalgam veya diğer kök sebzeler gibi sevdiğiniz sebzelerle özelleştirmekten çekinmeyin.