

# Akdeniz Tereyağlı Fasulye ve Otlu Kuzu Fileto

Tender seared kuzu filetosu, kremalı tereyağlı fasulye ile aromatik domates çorbasında pişirilmiş —protein açısından zengin, düşük GI'lı Yunan şöleni kan şekerini dengede tutar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 15.5 / GI 29

## Malzemeler

kuzu fileto, kırpılmış

sızma zeytinyağı

sarımsak diş, ezilmiş

büyük soğan, ince doğranmış

domates püresi

taze dill, çoğunlukla doğranmış, biraz ayrılmış

kırmızı şarap sirkesi

düşük tuzlu tavuk stoğu

tereyağlı fasulye (gigante fasulyesi), süzölmüş ve yıkanmış

feta peyniri, kırıntılanmış

# Talimatlar

---

## Step 1

Kuzu filetosu kâğıt havlu ile kurulayın. Küçük bir kasede yarım yemek kaşığı zeytinyağını bir ezilmiş sarımsak dişi ile karıştırın. Bu karışımı kuzunun tamamına sürün, ardından tuz ve taze çekilmiş siyah biber ile bol miktarda bahsleyin. Fasulye karışımını hazırlarken oda sıcaklığında bekletin veya daha derin lezzet için 2 saate kadar kapalı şekilde buzdolabında saklayın.

## Step 2

Kalan zeytinyağını geniş, derin bir tava veya sauté tavası içinde orta ısıda ısıtın. Doğranmış soğanı ve kalan iki ezilmiş sarımsak dişini ekleyin, tuz ile hafifçe bahsleyin ve soğan yumuşayıp saydam hale gelene kadar 7-8 dakika pişirin; ara sıra karıştırarak, kahverengileşmemesine dikkat edin.

## Step 3

Domates püresini karıştırın ve hafifçe karamelize olması için 1 dakika pişirin. Doğranmış dili (garnitür için biraz bütün yaprak ayrılmış), kırmızı şarap sirkesi ve tavuk stoğunu ekleyin. İyi karıştırın, ardından süzölmüş tereyağlı fasulyeyi ekleyin. Tuz ve biber ile tatlandırın.

## Step 4

Fasulye karışımını hafif bir kaynama noktasına getirin, ardından ısıyı orta-düşüğe düşürün. Kapaksız 15 dakika pişirin, ara sıra karıştırarak, sıvı yaklaşık üçte iki oranında azalana ve fasulyeler yumuşak ve kremalı hale gelene kadar. Karışım soslu olmalı, ancak çorbamsı değil.

## Step 5

Fasulyeler pişerken, ağır tabanlı bir tava veya dökme demir tava içinde yüksek ısıda çok sıcak olana kadar ısıtın. Marineli kuzu filetosu ekleyin ve hareket ettirmeden 2 dakika pişirin, altın bir kabuk oluşana kadar. Çevirin ve tüm tarafları yaklaşık 5 dakika pişirin (orta-nadir için) veya daha iyi pişmiş et istiyorsanız daha uzun süre pişirin.

## Step 6

Seared kuzu filetosu bir kesme tahtasına aktarın, alüminyum folyo ile gevşek şekilde örtün ve 5 dakika dinlenmeye bırakın. Bu dinlenme süresi, suyun et içinde yeniden dağılmasına izin vererek maksimum yumuşaklığı sağlar.

### Step 7

Dinlenmiş kuzu filetosu tahıl yönüne karşı kalın medalyonlara (yaklaşık 1-2 cm genişliğinde) kesin. Sıcak tereyağlı fasulye karışımını dört sığ kase veya tabağa bölün. Kesilmiş kuzu filetosu fasulyenin üzerine veya yanına yerleştirin.

### Step 8

Her porsiyonu kırıntılanmış feta peyniri ile serpip, ayrılmış taze dil yaprakları ile garnitür yaparak bitirin. Sıcakken hemen servis yapın; isteğe bağlı olarak ek fiber ve besin için yapraklı yeşillik veya basit salatalık salatası ile birlikte servis yapın.