**YUMUŞAK MANDA ETİ**

**SAĞLIKLI VE HEYECAN VERİCİ ALTERNATİF KIRMIZI ET**

**GİRİŞ**

Mellville Adasında 1824 'te ilk yerleşim kurulduğunda, Kaptan Barlow " İnsanları sağlıklı tutmak için gereken tek şeyin taze kırmızı et ve sebze olduğuna inanıyorum" diye yazdı.Hala hayvan sayımızı artırmada güçleri olur ümidiyle Timor'dan üç mandam var. Bugün üretilen NT manda sürüleri, bu hayvanların ve Port Essington'dan daha sonra kaçanların eforuyla üretilmiştir. Bu zamandan beri bölgedekiler ve aynı şekilde turistler manda etini sevdiler. Daha fazlası, Yumuşak Manda Eti biftekleri tüm Avustralya'daki restoranlarda trend bir lezzet haline geliyor.

Yumuşak manda eti Darwin'de, 16 yılı aşkın bir süredir sürekli olarak üretimdedir. Avustralya'nın eyaletlerindeki seçkin kasaplar ve süpermarketlerde giderek bulunabilir duruma gelmektedir. Bölgedekilerin bu yerel üründen faydalanıp, evde danada olduğu gibi farklı et bölümlerini pişirmeleri umulmaktadır. Mandanın doğalında bulunan bazı özellikler sayesinde( aşağıda bunlardan bahsedilmiştir), kolaylıkla elde edilebilir hale gelecek, sıklıkla kullanılacak ve gelecekte Avustralya'nın beslenmesinin kolaylıkla kabul gören bir parçası haline gelecektir. "Büyük Dörtlü" nün ( dana, kuzu, domuz ve tavuk) pazarda tutunduğu yeri aşmak fazlasıyla zor olsa da, Yumuşak manda eti pazarın belli bir payını elinde tutabilir. Restoranlar sürekli olarak menüye farklı bir şey koyma arayışındalar ve sağlıklı bir yaşam tarzı için yumuşak manda eti , dana etine göre çarpıcı derecede farklı özellikler gösterir.

**YUMUŞAK MANDA ETİ NEDİR?**

Yumuşak manda eti, iyi kalitede yağsız et üretmek için özel olarak beslenen ve bakılan genç mandalardan elde edilir.Tüm kesimlerin yumuşak olması için iyi kalitedeki sığır etinin geçtiği aynı süreç tekniklerinden geçirilir. Karkas mezbahada teftiş ve test edilir ve sertifika için 5 kalite kontrol kriterine uygunluk gösteriyorsa dıştan şeritle damgalanır. Sadece karkasın Yumuşak Manda Eti sertifikası alması durumunda, üretici yüksek fiyat alabilir. Özelliklerdeki herhangi bir eksiklikte indirim uygulanır, bu nedenle üreticiler nitelikleri tama olarak üretme konusunda finansal teşvik alırlar. Karkas damgası kasaplara ve tüketicilere sertifikalı ürünleri kolaylıkla tanıtır.

**YUMUŞAK MANDA ETİ VE DANA ETİ ARASINDAKİ FARKLAR**

**1. Daha az yağ**

Sağlık açısından bakıldığında, Yumuşak Manda Eti dana etine göre yağsız ette %30 daha az doymuş yağa sahiptir ve bu kandaki kolesterol oranını aşağıda tutmaya yardımcı olur. Ayrıca kandaki kolesterol oranının azaltmada faydalı olan, etteki yüksek seviyelerdeki çoklu doymuş yağ asitleri mevcuttur. Toplamda, yağsız manda etinde görülen toplam yağ oranı, yağsız yumuşak manda etinde görülenin yarısından azdır. Kolesterol içeriği de tavuk, dana, domuz ve balığa göre daha düşüktür.

Tablo 1. Et tiplerinin 100 gr yenilebilir ham porsiyonda besin analizi.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Enerji | Protein | Demir | Yağ | Kolesterol | Doymuş | Tekli Doymamış | Çoklu Doymuş |
| Y.Manda Eti | 416kJ | 20.4g | 1.6g | 1.4 | 46mg | 0.46 g | 0.42 g | 0.27 g |
| Dana Eti | 502kJ | 22.0g | 2.2g | 3.7 | 60mg | 1.60 g | 1.52 g | 0.24 g |
| Tavuk Eti | 506kJ | 21.0g | 1.1g | 4.2 | 69mg | 1.18 g | 1.81 g | 0.47 g |

\*AMLC Besin Servisi

**2. Daha Koyu Renk**

Yumuşak Manda Etinin rengi aynı yaşlarda ve yetişme koşullarındaki bir danaya göre içerdiği yüksek miyoglobin pigmenti nedeniyle biraz daha koyu olma eğilimindedir. Bu daha koyu renk direk olarak yumuşaklıkla ilgili değildir. Ancak, danada olduğu gibi manda karkasları arasındaki renk farkı hem yaştan ( daha genç olanları daha açık renk olur) hem de pH'tandır ( düşük pH yüksek yumuşaklık ve açık renk verir). Kesim öncesi yüksek stres kesim sonrası karkastaki pH'ı etkiler. Bu nedenle,yaşına ve kesim öncesi daha düşük stres oranına bağlı olarak, farklı mandaların etleri arasında daha açık renk genellikle daha fazla yumuşak olduğuna işaret eder.

**3. Pişirme Teknikleri**

Genel olarak konuşmak gerekirse, manda etinin kalitesi ( yumuşaklık) aynı yaş, koşul, cinsiyet ve işlenme sürecindeki bir sığırınkinden ayırt edilemez. Farkların büyük bir bölümü kullanılan pişirme tekniklerinde yatar. Manda eti için pişirme teknikleri, düşük yağ içermesi nedeniyle nen kaybını önlemek amacıyla değiştirilmelidir. Bu pişirirken yüksek ısıda mühürleme, pişirme süresini veya sıcaklığını düşürme, ıslak pişirme veya bunların kombinasyonu şeklinde olabilir.

**4. Lezzet**

Yumuşak manda eti , aynı yaş, cinsiyet, ağırlık ve koşuldaki bir danaya oranla biraz daha zengin lezzete sahip olma eğilimindedir.

**5. Yumuşak Manda Eti Pişirmek için Genel Tavsiyeler**

* Danada olduğu gibi, yumuşak manda eti kesimlerinin kuru pişirme yöntemlerinde, kızartma, ızgara, rosto ve ıslak pişirme yöntemleri içinde de bir çok küçük üründe kullanımının yanı sıra yahni, kıyma ve güveç birçok kullanımı vardır.
* Birçok yağsız ette genellikle olduğu gibi, yumuşak manda eti de kastaki doğal nemi (sululuk) korumak için daha kısa sürelerde pişirilmelidir. Dana etine göre yumuşak manda etindeki kaslar çok daha az yağ içerdiğinden , aşırı pişirmek etin nem kaybını telafi edecek yağın azlığından ötürü, kuruluğa neden olacaktır.
* En iyi biftek kesimleri göz fileto , scotch fileto (küp rulo),sokum, sırt biftek (şerit fileto) ve yuvarlak (boğum). Üst kısım ve sokum rosto için çok uygundur. Bıçak ve boyun genellikle güveç ve körilerde kullanılır. Manda boynundan harika börekler yapılır.
* "Orta-az pişmiş" ten daha fazla pişirilmeyen biftek en iyisidir. Pişirdiğiniz tavanın bifteğin doğal suyunda mühürlenmesi için iyice kızdığından emin olun. Eğer bifteğinizi iyi pişmiş istiyorsanız yumuşak manda etinizi, pişirmeden önce marine etmek için iyi kalitede çoklu doymamış bitkisel yağda bekletmek iyi olabilir.
* Rostolar en iyi fırın poşetlerinde dilediğiniz çeşnilerle pişirilebilir veya, sulu kıvamı arttırmak için kilo başına bir yemek kaşığı sirkeli suda bekletilebilir. Normal rosto ısısında arzunuza göre kilo başına 40 ile 60 dakika arasında pişiriniz.
* Yumuşak Manda Etinde silverside konserve için mükemmeldir, ve diğer birçok kesimler dana yerine, yahnilerde, körü ve böreklerde iyi sonuç verir.
* Silverside'ın gözünden yapılan yumuşak manda pastırması ,salamura edilir ve küçük bir fırında bir su tepsisinin üstündeki bir rafta fırınlanır.Fırınlanmadan önce pütürlü kağıtla kaplanır, tam anlamıyla efsane!
* Yumuşak Manda sosisleri be burgerleri genellikle kolay edinilir ve popülerdir. Pişirme süresine dikkat edin çünkü bu tür ürünlerde fazla pişirmek kuruluğa neden olabilir. Burgerler düşük veya orta ısıda ağır ağır pişmelidir.
* Düşük yağ içeriği nedeniyle , Yumuşak Manda kıyması bolonez ve lazanya gibi İtalyan yemekleri için ideal ve özeldir.

**Manda Burger/Köfteleri Pişirme Tüyoları**

Köfteleri tamamen çözdürün(yemekte dikine koymak , ve tepsiyi kurutmak iyi iş görür ve uzun sürmez).

Olabildiğince az yağ kullanın.

Düşük ile orta ısıda pişirin( ne kadar ağır pişerse o kadar iyi), çok hızlı pişirirseniz kuru bir kabuğa dönüşecek ve çapları küçülüp top gibi yukarı çıkacaklardır.

Eğer çok fazla pişirecekseniz, barbeküyü önceden düşük/orta ısıda ısıtın ve sonra kapatın; köftelerdeki plastik daireleri her iki taraftan soyun ve barbekü tavasına tamamen kaplayana dek yatırın.

Barbeküyü yakın ve düşük/orta ısıda tutun, ve köfteleri tavada ters yüz etmeye başlayın.

Sürekli olarak köfteleri çevirme yöntemine hafif kahverengi oluncaya dek devam edin ( eğer köfteleriniz pembe/kırmızı rengini koruyorsa ısısı biraz düşük olabilir). Bir köfteyi bölüp içinin pişip pişmediğini kontrol edin.

Uygun şekilde pişmiş olan köfteler aynı zamanda iyi bir soğuk atıştırmalık olup ve öğlen okul sandviçlerine katılabilir.

* Köfteler aynı zamanda hafif yağlı bir tepside fırında da pişirilebilir. Bu yemek firmaları için iyi bir yöntemdir. Yine düşük ısı en iyisidir. Fırınınız için hangisinin iyi olacağına karar vermeniz için küçük bir denemede bulunulabilir.

**6. Klemens Kedenig'ten bazı tarif önerileri**

**a) Yumuşak Manda Stronganoff**

**İçindekiler- 4 porsiyon**

800 gr Yumuşak manda sokum 100 g doğranmış kornişon turşusu

150 gr un 200 g doğranmış düğme mantar

50mL yağ 200mL ekşi krema

100gr soğan 250mL manda eti ( yoksa dana eti)

3 adet biber 10 gr kıyılmış maydanoz

1 defne yaprağı Tatlandırmak için tuz ve karabiber

**Yapılışı**

Eti yağ ve sinirlerinden ayıklayın ve şerit halinde kesin (yaklaşık 2.5 cm e 1 cm ) ve unun yarısına bulayın. Bir güveç tenceresinde yağı ısıtın, ve manda şeritlerini altın sarısına dönüşene dek pişirin. Soğanları ekleyin ve 5 dk boyunca kavurun. Manda etini, biberleri, kornişonları ve düğme mantarları ekleyin. Kaynayana kadar bekleyin ve kısık ateşte bir saat kadar veya yumuşayıncaya dek pişirin.

150 gr ekşi kremayı kalan un ile çırpın ve tencereye ekleyin, topak topak olmasını engellemek için karıştırın. 10 dk daha kısık ateşte pişirin ve tuz ve biber ekleyerek baharatlarını ayarlayın. Stroganoffu bir servis tabağına alın, kalan ekşi kremayı ortasına dökün ve üzerine maydanoz serpin.

**b) Manda Çalı Burger**

İçindekiler

800 g yağsız yumuşak manda kıyması bıçak arası 4 burger ekmeği

100 gr soğan, ince doğranmış 100 gr halka doğranmış domates

30 gr kıyılmış maydanoz 40 gr yağ

1 tutam yenibahar 30 mL yağ

5 mL Worcestershire sosu Bir miktar marul

2 yumurta Tatlandırmak için tuz biber

50 gr ekmek içi gerekirse domates sosu

10 gr hardal

**Yapılışı**

Eti uygun bir kaba koyun, küp küp doğranmış ( önceden hafifçe öldürülmüş) soğanları ekleyin, maydanoz, yenibahar, Worcestershire sosu, yumurtalar, ekmek içi, hardalı ekleyin ve tuz ve biberle baharatlarını ayarlayın. İyice karıştığına emin olana kadar karışımı çırpın. 4 eşit parçaya ayırın ve yaklaşık 2cm kalınlığında yuvarlak burger köfteleri haline getirin. Kızartma tavasında biraz yağ kızdırın ve köfteleri hafif kahverengiye dönene kadar kızartın ( yaklaşık 5 dakika kadar). Aynı zamanda, soğan halkalarını da kızartın. Manda burgerleri, ısıtılmış ekmeklerin arasına üstüne marul, domates ve kızarmış soğanları veya istediğiniz herhangi bir yeşilliği ekleyerek hazırlayın.

**c) Marine Edilmiş Manda Fileto**

**İçindekiler - 4 kişilik**

1 kg yağ ve sinirleri alınmış 80-100 gramlık parçalara ayrılmış manda fileto

100 gr fıstık ezmesi

100 mL light soya sosu

Filetolar için un

Az yağda kızartmak için biraz yağ

**Yapılışı**

Light soya sosu ve fıstık ezmesini karıştırın, manda filetoların üzerine dökün, tekrar karıştırın ve etin bir gün dolapta marine olmasını bekleyin. Pişirmeden önce etin iki tarafını unla kaplayın ve sıcak tavada az yağda dilediğiniz kadar pişirin. 'Az yağda pişirme' yöntemi sote yöntemine göre daha fazla yağ konduğunu vurgulamak için belirtilmiştir. Bu daha çıtır bir sonuç verir. Pişirme süresi iki ile 4 dakika arasındadır. Buharla pişirilmiş veya ağır ateşte pişmiş pilav ve sebzelerle sunulabilir.

**d) Manda etli Karnıyarık**

**İçindekiler- 4 kişilk**

2 Büyük Patlıcan 20 mL Worcestershire sosu

250 g yağsız Yumuşak Manda Kıyması bir tutam tarçın

100 g domuz eti kıyması bir tutam karanfil

50 g kıyılmış soğan 30mL yağ

50 gr doğranmış rezene 50 g ekmek içi

2 yumurta(biri üzerine sürmek için) Tuz ve biber

**Yapılışı:**

Patlıcanları uzunlamasına ikiye bölün ve tuzlu suda üç dakika haşlayın. Suyunu boşaltın ve kuruması için kenarda bekletin. Kaşıkla çekirdek ve içindeki etli kısmı dış kabuğu bozmadan oyun ve manda ve domuz kıymasını karıştırın. Kızartma tavasında biraz yağ kızartın ve soğan ve kıyma karışımını bir süre kavurun ve daha sonra hafif çırpılmış yumurtayı ekleyip karıştırın. Tuz ve biberi ekleyin, patlıcanları bu karışımla iyice doldurun. Üstlerine çırpılmış yumurta sürün ve ekmek içlerini serpiştirin. 200 derecede 30 dakika fırınlayın. Taze otlarla süsleyerek servis edin.

**e) Limon Otlu Manda Parçaları ve Tatlı Ekşi Soslu Kırmızı Biber**

**İçindekiler-4 Kişilik**

300gr doğranmış yumuşak manda sokum 100 gr pudra şekeri

40g margarin 100mL beyaz şarap sirkesi

20g ince kıyılmış limon otu 20mL domates sosu

2 adet ince dilimlenmiş kırmızı biber 10 g mısır unu

50g ince kıyılmış soğan Gerekli miktarda su

100 g domates salçası Tuz ve Biber

12 adet tuzlu suda bekletilmiş lahana yaprağı 12 kürdan

Yapılışı

Kızartma tavasında yağı ısıtın ve manda etini ekleyip kahverengi olana kadar pişirin. Kırmızı biberleri, soğanları ve limon otunu ekleyin ve soğanlar yumuşayıncaya kadar soteleyin. 50gr domates salçasını ve az miktar suyu ekleyin. Kaynayana kadar haşlayın ve ateşten alıp soğumaya bırakın.

Lahana yapraklarını saplarından ayırın. Manda etli karışımı yaprakların üzerine kaşıkla dökün, katlayıp üzerine kürdanla tutturun. Parçaları yaklaşık 3 dakika iki katlı tencerede buharla ısıtın. Tatlı ekşi sosu şeker, sirke, domates sosu, kalan domates salçası ve 200mL su ile karıştırarak bir sos tavasında hazırlayın. Kaynayana kadar bekleyin. Mısır ununu az miktarda soğuk su ile yavaş yavaş karıştırarak topaklanmayı önleyecek şekilde ekleyin. 2 dk kısık ateşte kaynatın. Ocaktan alın ve ılık tutun.

Servis için iki kaşık tatlı ekşi sosu ısıtılmış tabaklara dökün ve manda parçalarını ortaya yerleştirip kırmızı ve yeşil biber şeritleri ile süsleyin.

**f) Sebze ve Fesleğenli Manda**

**İçindekiler-4 Kişilik**

300 gr ince dilimlenmiş manda fileto (porterhouse) 20 gr güveç sosu

100 gr dilimlenmiş bambu filizi 10 gr dövülmüş sarımsak

50gr dilimlenmiş soğan 2 ad. ince doğranmış kırmızı biber

50 gr dilimlenmiş havuç 50mL yağ

2 adet doğranmış yeşil soğan 20mL balık sosu

30 g doğranmış fesleğen yaprağı

**Yapılışı**

Yağın yarısı kadarını bir tavada ısıtın, güveç sosunu ekleyip bir dakika pişirin. Manda dilimlerini ekleyin ve et pişene kadar kızartın. Soğan ve kırmızı biber karışımı artı bamboo filizleri, havuç, yeşil soğan, balık sosu ve fesleğen yapraklarını ekleyin. İçindekiler ısınana kadar ısıtın, pirinç pilavı veya erişte ile servis edin.

**g) Manda Suyu Çorbası**

**İçindekiler-10 kişilik**

2 kg manda omuz(bıçak arası) 2 adet bölünmüş soğan

2 kg boyun kemiği, ya da etli kemik 5 adet karanfil

3 büyük yıkanmış havuç(soyulmamış) 10 adet karabiber tanesi

3 yıkanmış yaban havucu( soyulmamış) 4 küp kesilmiş manda gövde eti

4 sap kereviz 20 mL light soya sosu

1 diş sarımsak 150g rendelenmiş parmesan

peyniri

**Yapılışı**

2 kg manda kemiği ve 2 kg manda omzu büyük bir tencereye koyun ve 4-5 litre su ekleyin. Soyulmamış havuç, soğan ve diğer malzemeleri ekleyip kaynayana kadar bekleyin. Yaklaşık bir saat kadar kısık ateşte hafifçe kaynatın. Yüzeye çıkan köpükleri alın. Çok kuvvetli ateşte kaynatmayın çünkü bu suyu bulandırır ve hoş olmayan bir görünüm verir. Havuç, kereviz, yaban havucu ve soğanları çıkarın ve kenara koyun. Kalan suyu et yumuşayana kadar kısık ateşte kaynatmaya yaklaşık iki saat kadar devam edin.

Pişmiş sebzeleri soyun ve yenebilecek boyutta parçalara ayırın.

Eti tencereden alın evi suyunu süzün. Sebzeler gibi onları da daha küçük parçalara ayırın ve her ikisini de süzülmüş duru et suyuna ilave edin. Tekrar kaynamasını sağlayın ve büyük çorba kaselerinde üzerine peynir parçaları serpiştirerek servis edin.

Aynı yemek deve etiyle de pişirilebilir.

**h) Manda Dilimleri ve Çavdar Ekmeği üzerinde Avokado**

**İçindekiler-4 Kişilik**

300 g manda fileto 100 g margarin

30 mL yağ 100 g krem peynir

10 g hardal 4 dilim çavdar ekmeği

1/2 olgun ve yumuşak avokado tuz ve biber

5 mL yeşil limon suyu yıldız ağızlı sıkma torbası

100 g küp küp doğranmış kırmızı biber

**Yapılışı**

Manda etine hardalı sürün ve tuz ve biberle tatlandırın.Bir kızartma tavasında yağı kızdırın, ve manda filetoları iki taraflı mühürleyin. 180 derece sıcaklıkta orta pişmiş olana kadar pişirin. Daha sonra fırından çıkarıp soğumaya bırakın.

Avokado, krem peynir ve yeşil limon suyunu bir kapta güzelce karıştırın. Küp doğranmış biberleri, tuzu ve karabiberi ekleyip dolaba koyun.

Margarin ve maydanozu bir kapta pürüzsüz olana kadar ezin ve çavdar ekmeği dilimlerine sürün. Manda etini çok ince dilimler halinde kesin. Avokado karışımını sıkma torbasına koyun. Manda eti üzerine yıldız şekilleri sıkın.

Soğuk servis edin.

**i) Kişniş Soslu Manda Kebabı**

**İçindekiler**

300 gr yağsız manda kıyması 20 mL kırmızı şarap (bordo)

100 gr küp doğranmış soğan 100mL baharatlı erik sosu

20 g dövülmüş sarımsak 5 gr kıyılmış kişniş yaprağı

20 gr köri toz tuz ve biber

5 gr kıyılmış nane 12 adet bambu şiş

30 gr kıyılmış maydanoz

**Yapılışı**

Manda kıyması, soğan, sarımsak, köri, nane ve kırmızı şarabı bir karıştırma kabına koyun.

Tuz, biber ekleyip güzelce karıştırın. Her bir çöpün etrafına eşit miktarda kıymayı sosis şeklinde sarın. Her tarafı pişinceye kadar bir mangalda veya BBQ de pişirin.

Sosu yapmak için, erik sosu, soya sosu ve kişnişi bir kapta karıştırın.

Manda şişlerini sosu ayrı olarak servis. Taze otlarla süsleyin.

**j) Biber ve Soğan Hardal Soslu Manda Sokum**

**İçindekiler-4 kişilik**

700 gr dilimlenmiş ve yuvarlaklaştırılmış yumuşak manda sokum

(Kişi başı 140-200 gr)

3 farklı renkte biber

30 mL zeytin yağı

50 mL dömi glas ( toz haline getirilmiş evlerde kullanıma uygun bir ürün)

50 mL kırmızı şarap

10 gr margarin

100 gr küp doğranmış soğan

20 gr acı hardal

1 orta boy soğan

20 mL krema

**Yapılışı**

Sosu dömi glas, kırmızı şarap, hardalı bir tavada kısık ateşte yarılanana kaynatarak hazırlayın.

Sosu blendera dökün, margarin de ekleyip düşük kuvvette eriyene kadar çırpın.

Biberleri yumurta şeklinde parçalar halinde doğrayın. Sararana kadar pişirip kenara alın. Soğanı halka halka doğrayın.

Oluşturmak için soğan halkasını tabağın ortasına yerleştirin, içine sosu dökün ve birkaç damla kremayı ortasına damlatın. Bir kürdanla göze hoş gelecek şekilde yayın. Et ve biberleri etrafına dizin. Yanında mevsim yeşilliklerinin bulunduğu bir tabakla beraber servis edin.

**k) Acı soslu fasulye ve manda kıyması**

**İçindekiler**

500 gr irikıyım yağsız manda kıyma 1 tutam güveyiotu(kekik)

50 mL sıvı yağ 2 tarçın sapı

200 gr kıyılmış soğan 5 adet bütün karanfil

15 gr dövülmüş sarımsak 100 gr kırmızı doğranmış biber

800 gr soyulmuş domates ( konserve de olur) 100 gr yeşil doğranmış biber

5 g Meksika acı baharat 500 gr kuru fasulye (konserve olr)

5 gr paprika 5 gr kıyılmış maydanoz

tuz ve biber

**Yapılışı**

Yağı güveç tenceresinde kızdırın ve soğanlar yumuşayıncaya kadar kavurun. Manda kıymasını ekleyip 5 dk kadar topaklanmsını engelleyecek biçimde karıştırın. Kalan malzemeleri ekleyip yaklaşık 40 dk hafif ateşte, yapışmasını önlemek için ara ara karıştırarak pişirin. Fasulye ve doğranmış biberleri ekleyip 15 dakika daha hafif ateşte pişirin. Servis ederken çeşni ve maydanoz serpin.

Note: Meksika acı baharatı ile 1/3 taze biberler ve 2/3 kimyon değiştirilebilir.

CWA'nın Manda Tarifleri Kitabından farklı tarif önerileri.

**a) Barbekü için Marine Edilmiş Manda Eti**

**İçindekiler:**

1 kutu bira 1/4 çay kaşığı toz karanfil

1 limon kabuğu rendesi 1/4 fincan soğan rendesi

2 yemek kaşığı tuz Bir tutam arnavutbiberi

1/2 fincan salata yağı 2 küp buz

**Yapılışı**

Homojen bir karışım elde edene kadar bir miktar bira ile limon kabuğu rendesini karıştırın. Buzları ekleyin ve sonra sürekli karıştırarak yavaş yavaş yağ ekleyin. Kalan bira ve diğer malzemeleri ekleyip bir kavanoza koyun ve ağzını sıkıca kapatın. İyiyce çalkalayın ve buzdolabına koymadan önce oda sıcaklığında birkaç saat tutun. Barbeküden 12-24 saat öncesi eti iyice marine edin.

**b) Birmanya'ya özgü Manda Köri**

**İçindekiler**

1 kg yumuşak manda gerdan 2 çay kaşığı turmerik

4 yemek kaşığı yağ 1/2 çay kaşığı şili (acı biber)

4 kıyılmış soğan 1 fincan et suyu

4 diş dövülmüş sarımsak 2 çay kaşığı soya sosu

1 çay kaşığı zencefil tuz

Yapılışı

Yumuşak manda etini 3x 0.5 cm'lik şeritler halinde kesin. Yağı kızdırın ve eti kahve rengi hale gelene kadar kavurun. Soğan, sarımsak ve zencefili ekleyin. Altın rengi olana kadar pişirin. Turmerik, şili tozu, et suyu ekleyip kaynayana kadar bekleyin. Kapağını kapatın ve düşük ateşte et yumuşayıncaya kadar yaklaşık bir saat pişirin. Soya sosu ve tuz ekleyin. Yumuşak pirinç pilavı ile servis edin.