



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DANA FİLETO (DİYET)

100 gr dana filetosu

Zeytinyağı

Tuz

Yağsız, siniri alınmış et, 1 - 1,5 santim kalınlığında dövüldükten sonra tuzlanır, zeytinyağına yatırılır, iki gün sonra ızgaraya alınır. (Ateşte fazla tutulursa suyu kaçar.)

---