



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KONTRFİLE IZGARA

Necip Usta

Kontrfile'nin belkemiği tarafındaki kalın zarını temizledikten sonra bir porsiyonu 150 gramlık bir dilim halinde kesip ızgarada 3'er dakika alt ve üstünü pişirip servis yapınız.

Not: Kontrfileyi bonfiledeki isimlerle isimlendirebilirsiniz. Birçok mutfakta kontrfileden yapılan bifteklere antrkot denilmektedir. Esasta kontrfile ile antrkotun bir ilgisi yoktur.
