



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR KARPAÇYO

Michael Montignac

800 GR KONTRFİLE

250 GR ZEYTİNYAĞI

1 LİMON

1 LİMONUN SUYU

1 GÖBEK SALATA

TUZ

KARABİBER

KIYILMIŞ MAYDANOZ

KEKİK

BİBERİYE OTU

Sinirsiz ve yağsız, sığır eti alın. Bunu 1 saat buzluğa koyup sertleştirin. Sonra, çok keskin bir bıçakla (varsa elektrikli bıçakla) bu eti döner eti ya da pastırma gibi ince ince dilimleyin. Etleri çukur bir tabağa yayın. Üzerlerine zeytinyağı ve limon suyu gezdirin. Tuz, karabiber, kekik, biberiye serpin. Bu halde 1 saat buzdolabında marine olmaya bırakın. Kişi başına 4 dilim düşecek şekilde servis yapın. Göbek salata, limon dilimleri ve kıyılmış maydanoz ile süsleyin. Bu yemek soğuk yenilir. Üzerine fesleğen ve parmesan peyniri rendesi de gezdirilebilir.