



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ANTRKOT KIZARTMA

400 gr. dana antrkot  
4 baş soğan  
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz  
3 çorba kaşığı üzüm sirkesi  
80 gr. sadeyağ  
Yeterince tuz, karabiber

### YAPILIŞI:

Önce soğanları ayıklayıp, ince ince halka şeklinde doğrayınız. Bir büyükçe tavada yağın 3/4'ünü (60 gr.) eritiniz. Doğradığınız soğanları kızgın yağın içine atıp bir iki silkeleyiniz. Tavanın kapağını kapatıp 15 dakika kadar hafif ateşte pişirerek yumuşatınız. Soğanları pişirirken, yedinci dakikada tuzunu, biberini koyup karıştırınız. Tavayı arada bir silkelemekle soğanların fazla sararmasını önlemiş olursunuz. 15.nci dakikanın sonunda kevgirle soğanları yağdan alıp, yerine antrkot parçalarını koyunuz. Yağın kalan kısmını ilave -ediniz. Ateşi harlandırıp etlerin her iki yüzünü üçer dakika kızartınız. Tuzunu ve biberini ekiniz. Biraz evvel çıkardığınız soğanları, kızarmış etlerin üzerine ilave ediniz. Tahta kaşıkla karıştırarak üç dakika daha etleri soğanlarla beraber kavurunuz. Önceden ısıttığınız kapaklı madeni veya bakır bir sahana et ve soğanları kevgirle alıp yerleştiriniz. Sıcak olarak muhafaza ediniz. Tavanın içindeki yağa üç çorba kaşığı sirkeyi döküp harlı ateş üzerinde yağla sirkeyi karıştırıp, yağ sirke karışımını yarı yarıya çektiniz. Tavada kalan suyu, sahandaki etin üzerine dökünüz. Çok ince kıyılmış maydanozu, etlerin üzerine serperek, sıcak sıcak ikram ediniz.

---