



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAHARATLI SİRKE SOSLU KONTRFİLE

600 g sığır kontrfile (bütün yağı alınıp, 4 parçaya kesilmiş)  
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
1 tatlı kaşığı kekik  
1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber  
3 çorba kaşığı sirke (1 tatlı kaşığı balla karıştırılmış)  
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış ve püre haline getirilmiş)  
2 çorba kaşığı kaşar (ya da Parmesan) peyniri rendesi  
maydanoz yaprakları (süsleme için)

Et parçalarını emaye bir tencereye koyup, sarımsaklar, kekik, pul kırmızıbiberi üstlerine serpererek, ballı sirkeyi gezdirin ve tencereyi buzdolabına kaldırıp, etleri ara sıra altüst ederek 3 saat bekletin. Bekletme süresi dolunca tencereyi buzdolabından alıp, etleri delikli kaşıkla bir tabağa çıkararak (tencerede kalan baharatlı karışımı saklayın), kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın.

Domates püresini, etlerin bekletildiği baharatlı karışıma ekleyip karıştırın. Ayçiçek yağın bir tencereye koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca kontrfileleri koyup, her iki yanlarını 1 'er dakika kızartın. Üstlerine tuz ve karabiberi serpip, tenceredeki domates pürelili karışımı ekleyerek, tencerenin kapağını kapatın ve ateşi kısıp, kontrfileleri sosu içinde 30 dakika pişirin. Sonra kontrfile dilimlerini altüst edip, tencerenin kapağını yeniden kapatarak, iyice yumuşayınca kadar (30 - 45 dakika) pişirin.

Tencereyi ateşten alıp, kontrfileleri delikli spatulayla, ısıtılmış bir servis tabağına aktarın. Üstlerine tencerede kalan sosu kaşıkla döşeyip, kaşar (ya da Parmesan) peyniri rendesi ve maydanoz yapraklarını serpererek, servis yapın.

