



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CONTRE-FİLET GRİLL

Kontrfile bütün olarak veya dilimlenmiş olarak da ızgarada pişirilebilir. Bütün olarak baharatlanır. Yağlanarak ızgarada pişirilir ve pişme boyunca yağlanmaya devam edilir. Bu yöntemde ızgaranın ısısı diğer yöntemlerde olduğu kadar yüksek olmaz. Pişen et garnitürlerle (ızgara domates, taze fasulye sote, havuç sote, bezelye sote vb. sebze garnitürleri ve pom frit, pom pay, pom şato, pom oliv gibi patates garnitürleri?) sıcak olarak servis yapılır.
