



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CONTRFİLETTEN ELDE EDİLEN ETLER

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Antr  Cot : Bir dilim Contre flet parçasıdır, 180 -200 gr.dır. Grille, Poelle ve Roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Antr  Cote Double: Bir parça iki porsiyondur, 380 400 gr. dır. Grille, Poelle ve Roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Cote de Beuf: Antr  Cote parçasının kemiğinden ayrılmadan hazırlanmış şeklidir. Poelle ve Roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Rump steak: Antr  Cote parçasının buta en yakın kısmından çıkarılır. Poelle ve Roti pişirme yöntemleri uygulanır.