



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA FİLETOSU IZGARADA

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

Her biri 200 gramlık 4 tane süt danası filetosu,
4 çorba kaşığı zeytinyağı,
yeteri kadar tuz,
yarım limonun suyu,
1 marul.

Yapımı: Altı düz ve dar bir kaba filetoları koyun. Sonra bunların üstüne yeteri kadar tuz, yarım limonun suyunu ve zeytinyağını dökün. Vakit vakit filetoları alt üst ederek bir saat kadar bu salamurada tutun. Sonra ızgarayı kuvvetli, alevsiz bir ateşin beş parmak üstüne oturtun. Izgara iyice kızınca filetoları kaptan çıkarın, süzüp hemen ızgaraya koyun. Bir yanı kızarıncaya öbür yanını ateşe çevirin. Böylece filetoların iki yanı da kızarıncaya içinde önceden yıkayıp ince ince doğradığınız bir marul bulunan servis tabağına koyup sıcak sıcak servis yapın. (Filetolar kurumamış olarak pişirilmelidir.)