



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA PİRZOLA (DİYET)

100 gr dana pirzolası

Zeytinyağı

Tuz

Yağısız ve sinirsiz yerinden alınacak et, et tokmağı ile dövölüp yumuşatılır. Tuzlanır. Zeytinyağına yatırılır. Bir ya da iki gün yağda kalır. Ondan sonra ızgaraya alınır, orta ateşte pişirilir.

Not: Zeytinyağına yatırılmadan da, et hazırlandıktan hemen sonra ızgaraya alınarak da yapılabilir. Bu durumda pişerken tereyağı sürmek gerekir.