



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EMİNCÉ

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

150 g fındık büyüklüğünde doğranmış contrafilebonfile
50 g tereyağı
3 yemek kaşığı mantar
2 yemek kaşığı brunoise soğan
2 -3 yemek kaşığı demiglas sos
½ çay kaşığı un
3 yemek kaşığı krema
½ çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
½ çay kaşığı kırmızı biber
½ çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı ince kıyılmış maydanoz

Contrafilet parçası ortalama 9 g ağırlıkta olacak şekilde çok ince dilimlenir.
Tuz, karabiber ve unla çeşnilendirilir.
Sıcak tavada tereyağı kızdırdıktan sonra et ilave edilir.
Soğan ve mantarlar da eklenerek 1 dakika sote yapılır.
Krema ve demiglas sos ilave edilir.
Kaynatmamaya özen göstererek kısa süreli pişirilir.
Ateşten alınarak maydanozla süslenir.
Yanında fırın patates garnitürleri verilir.

