



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FİLE IZGARASI

File, sığırın bel kemiği altında aşağı sarkan büyük bir parçadır. Bundan el kadar parçalar kesip döğerek yassılattıktan sonra tuz ve biberleyp hafif zeytinyağı sürünüz. Sekiz on saat sonra ızgaraya dizip ateşe sürünüz. Beş dakika geçince fileleri çeviriniz. Öbür taraf da pişince yemek tabağına çekip kenarına Patates Püresi koyup servis yapınız.

Not: File, etin en yumuşak yeridir ki, bununla yapılan yemekler pek lezzetli olur. Ancak filenin içi sulu ve az kanlı kalması için çok pişirmemelidir. Fazla pişerse suyunu döker, kuru olur.
