



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSLİ ET

Nedim Atilla

HAZIRLANIŞI:

Bütün halindeki antrikot et bir hafta boyunca tuza yatırılır. Bir hafta sonra tuzdan alınır. Hava almayan bir odaya konulur ve odun ateşi yakılır. Ortam havasız olduğu için ateşten alev çıkmaz, devamlı olarak is çıkar. Ortam havasız olduğu için ateşin kontrol edilmesi gerekir. Bir hafta boyunca iste bekletilen et yenilebilecek kıvama gelir.