



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İLİKLİ SIĞIR KONTRFİLE

1 kg sığır kontrfilesi
4 dilim 1/2 cm. kalınlığında kesilmiş ekmek
1 kahve fincanı rafine yağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı esmer et suyu
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
12 dilim ilik

- 1) Ekmekleri ızgarada veya tavada az yağla kızartıp bir kenara ayırınız.
- 2) İlikleri 30 saniye kaynar suda haşlayıp hemen alınız.
- 3) Kontrfileleri tuzlayıp biberleyiniz. Etleri alabilecek büyüklükteki bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız.
- 4) Kontrfileleri ilâve ederek 4'er dakika alt ve üstünü pişirip bir tabağa çıkarınız,
- 5) Tavanın içindeki yağı döküp tereyağını ilâve ederek kızartınız.
- 6) Esmer et suyunu ilâve ediniz. Bir kaşıkla karıştırıp ateşten alınız.
- 7) Ekmekleri servis tabağına yerleştirip üzerlerine etleri oturtunuz.
- 8) Kontrfileleri üzerlerine 3'er dilim ilik koyunuz, onun da üzerine 1'er kaşık tavanın dibindeki sostan koyup servis yapınız.