



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA BİFTEK

750 gram sığır eti
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Sığır etinin bonfile, kontrfile, antrkot ya da sokum tarafından kemiksiz 750 gram et alarak, her biri aşağı yukarı 125'er gram olmak üzere altı eşit parçaya kesmeli, sonra da her bir parça etin kesilmiş taraflarının üstlerine, et dövmeye özgülü demir ile vurarak etleri 2 santim yani aşağı yukarı bir buçuk parmakdan daha ince olmamak üzere yassıltmalı ve üstlerini 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile iyice yağlamalıdır. (Etleri asla 2 santimden daha ince dövmemelidir, aksi halde piştikten sonra içleri kuru ve lezzetsiz olurlar.)

Sonra yağlamış olduğumuz etleri kömür ateşinin aşağı yukarı 5-6 parmak yüksekliğinde bir yerine yerleştirilmiş olan tel ızgaraya döşeyerek etlerin ancak bir tarafları iyice kızardıktan sonra, diğer taraflarını çevirmek suretiyle her bir taraflarını 4 - 5'er dakika hesabıyla etleri 8-10 dakika arasında pişirmelidir. (8 dakika pişirilen etler kanlı, 10 dakika ya da daha fazla pişirilenler de kuruca olurlar. Etler harlıca ateşte pişirilmeli, harlıca ateşte pişirilmeyen ya da çatal batırmak suretiyle ızgarada çevrilen etler kanlarını dışarıya verirler.)

Daha sonra her iki tarafları iyice kızartılmış etleri bir tabağa alarak tuzlamalı ve üstlerine arzu edilirse 80 gram tereyağı ya da Metrdotel salçası oturtarak servis yapmalıdır.