



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA KOYUN FİLETOSU

1 kg koyun filetosu
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Koyunun son kaburga kemiğinden kalçasına kadar uzanana ve sağlı sollu iki adale olan fileto, kasaptan, karın boşluğu ile birlikte alınır. Bel kemiği yataklarından çıkarılır. Şekli bozulmadan sinirleri de çıkarılır, kavram! et tokmağıyla dövülüp yassılaştırılır. Daha sonra filetolar, kavramına, rulo biçiminde sıkı sıkıya sarılır. Kesildiği zaman şekli bozulmaması için bir süre buz dolabında bırakılır. Sonra dolaptan alınır, enlemesine, 1,5 parmak uzunlukta, yuvarlak parçalar halinde kesilir. Şişlere ya da kamış çubuklara geçirilir. Böylece hazırlanan fileto, yemekten yarım saat kadar önce tuzlanıp yağlanır ve ızgarada, fazla kurumadan, pişirilir. Her filetonun üzerine birer kaşık bearnes salçası konabilir veya ayrı alınır. Yanına da patates tavası konularak servis yapılır.