



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[www.lezzetler.com](http://www.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARADA ET

<https://www.silverdokumtencere.com>

Kişi sayısına göre et (kaburga, boyun bonfile vs)  
Zahter kekiği yada normal kekik  
Taze biberiye  
Değirmen karabiber  
Deniz Tuzu  
Domates  
Biber  
Zeytinyağı

Etleri bir gece önceden terbiye edin. Bunun için kapaklı bir kabın için de tuz ve karabiber ile beraber bolca sızma zeytinyağını etin üzerine döküp iyice ovun. Daha sonra buzdolabına koyup bir gün dinlendirin.

Ertesi gün eti pişirmeden önce 2 saat çıkarıp oda sıcaklığına getirin.

Etin üzerine ince kıydığınız biberiye ve zahteri de döküp elinizle yedin.

10 dakika Silver döküm tavanızı kızdırın.

Etleri kızan tavanın üzerine alın ve 5-6 dakika hiç dokunmayın. Bu arada yanlarına biber ve doğranmış tuzlanmış domatesleri de ilave edin.

Etlerin altı iyice piştiğine emin eğer tavadan kalkmıyorsa bir parça daha durmasında fayda var. genelde pişen et kendini bırakıyor.

Et pişirmedeki en ince ayrıntı etle oynamayacaksınız ve sürekli çevirmeyin. Tavada yer varsa çevirdiğinizde et değmemiş yere koyarsanız tava ısını daha güzel kullanmış olur ve etin suyunu salmasını engellemiş olursunuz.

Etin kenar kısımlarını da tavada mühürleyin.

En son 4 dakika 200 dereceli fırında pişirin. Silver döküm demir Tava ile beraber koyabilirsiniz.

Etleri fırından çıkarıp tel ızgara üzerin de bir kaç dakika dinlendirip kesebilirsiniz.

Izgara ettiğiniz sebzeler ile beraber servis yapabilirsiniz.

Not: Dilerseniz tavaya kaynamış et suyu ilave edip bir jüs sos elde edebilirsiniz. Bağlamak için un yada krema kullanabilirsiniz. Silver döküm demir tava sıcakken asla soğuk bir şey dökmeyin üstüne.

