



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KOLAY İZGARA BİFTEK

750 gr kontrfile  
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Fletonun sinirleri ayıklanır ve bir buçuk parmak kalınlığında, liflerinin aksi yönüne kesilir. Et parçaları kesilen tarafından dövülerek yassıltılır. Biftekler pişirileceği zaman tuzlanır, yağlanır ve ızgarada fazla kurutulmadan pişirilir.

---