



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KONTRAFİLE SİCİLYA (İTALYA)

4 kişi için MALZEME :

4 adet kontra file Biftek (150-170 gr. tanesi)

Tuz, bir çimdik karabiber

4 çorba kaşığı rafine yağı

2 adet dolma biber

2 adet kavata biber (kırmızı dolma biber)

2 adet orta boy kırmızı domates

1/2 çay kaşığı körry

1 çay kaşığı çok ince kıyılmış soğan

2 tatlı kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

YAPILIŞI :

Biberleri temizleyip kızgın yağda veya ızgarada bir kaç dakika pişirip kabuklarını soyunuz ve kibrit gibi doğrayınız

Domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarıp ince kıyınız

Biftekleri tuzlayıp biberleyiniz, dibi kalın bir tavaya rafine yağını koyup kızdırıp yanyana etleri tavaya koyunuz

Orta ateşte etleri üçer dakika alt üst pişirip bir servis tabağına veya bir güvece çıkarınız

Tavadaki yağı döküp tereyağının yarısını soğanı koyup bir kaç saniye orta ateşte sote yapıp domatesi ve köriyi koyunuz

iki - üç dakika karıştırarak kgvurup biberleri ilâve ediniz

İki - üç dakika alt üst karıştırıp bir iki dakika kaynatıp ateşten alınız, tereyağını ve maydanozu karıştırarak ilâve edip etlerin üzerlerine döküp servis ediniz.