



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CONTRE FİLET NEDİR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Bonfileden sonra gelen en önemli parçadır. İçinde kılcal yağ damarları bulunduğu, çok kere bonfileden daha lezzetli bir et parçası olarak düşünülmektedir. Sığır conterfilet in bir tarafı daha çok yağlı olmak üzere etrafı yağlıdır. İçi sinirsizdir.

Rump bölgesi; rump steak buradan çıkarılır.

Bonfilenin bulunduğu ve ondan önceki bölge.

Contre filet steaklerinin çıkarıldığı bölge.

2. ve 3. bonfile ile birlikte bulunduğu bölge, buradan çıkan steak lerde bonfile parçasının farklı oluşları daha kolay anlaşılıyor.

Bonfile parçası (altta kalıyor) kesik hatlarla gösterilmiş.

Entre cote veya sirloin steak (kemiksiz).

Porterhouse steak, bu parçada solda contrefilet, sağda bonfile parçası görülmektedir. T kemiği de dikkat çekmektedir.

T bone steak, porter house dan biraz daha küçük parça, bonfile ve contrefilet parçaları.

Bonfile kaybolmuş, kemikli dilim. Contre filet dilimi, kemikli, bazı bölgelerde bu parçaya kemikli olduğu zaman, club steak adı verilir.

