



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAYARD BİFTEK İZGARA VERT-PRE (FRANSA)

PILLARD DE BOEUF GRILLE VERT-PRE

4 kişi için MALZEME :

4 dilim siğir kontre filetosu (150-170 gr. tanesi)

2 çorba kaşığı rafine yağı

Tuz, bir çimdik karabiber

4 adet küçük domates

4 adet mantar

Birkaç yaprak su teresi yoksa maydanoz

4 dilim tereyağı

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

YAPILIŞI :

Biftekleri bıçak sırtı kalınlığında ince dövünüz (eti naylonun arasına koyup pirzola demiri ile üzerine vurursanız parçalamadan daha kolay dönebilirsiniz) (Paillard ince dövülmüş demektir)

Kızgın ızgarada pişmeli ve anında servis edilmelidir.

Domatesleri ızgarada veya fırında hafif yağlayarak bir kaç dakika pişirip mantarları kendi suyundan yoksa sıcak suda ısıtarak domateslerin üzerlerine koyunuz

Biftekleri tuzlayıp biberleyip rafine yağı ile yağlayıp kızgın ateşli ızgarada birer buçuk dakika alt üst pişirip servis tabağına koyunuz

Yanında domatesleri ve su teresini koyup servis ediniz

Tereyağlarını maydanoza alt üst bulayıp ayrı olarak veriniz ve kızarmış patates veriniz.