



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEFA ESKALOPU

400 gram süt danası etini ince ince dilimleyip dövmeli. Sonra bunları yayvan ve düz dipli bir tabağa yanyana dizmeli. Üzerlerine iyice çırpılmış 2 yumurta, 1 demet kıyılmış maydanoz, yeteri kadar tuz ve karabiberle 1 kaşık limon suyu karışımını dolaştırarak dökmeli. Eti bu marinatta iki saat dinlendirmeli. Bir tavaya 4 çorba kaşığı zeytinyağıyla 2 çorba kaşığı sadeyağ koyup ısıtmalı. Yaę ısınınca marinattan çıkarılacak et dilimlerini tavaya yanyana koymalı. Etlerin bir yanı kızarınca öbür yanlarını evirmeli. Sonra marinat karışımını bu kızarmakta olan etlerin üstüne dökmeli. Bir cins etli omlet olan tavadaki yemek pişince servis tabağına almalı ve sıcak sıcak servis yapmalı.
