



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR FİLETO

1000 gr. Sığır Kontrafile
2 çorba kaşığı (15 gr.) Sıvı Yağ
Tuz
Biber
Kekik

Eti kemik ve yağlarından bıçak yardımıyla temizleyin. Kontrafileyi tepsiye yerleştirip üzerini yağlayın. Tepsiyi fırının içine yerleştirip fırını çalıştırın. Etin elde edildiği hayvanın yaşı ve pişen etin kalınlığı etin pişme süresine etki eder. Pişirme süresini isteğe bağlı artırıp azaltabilirsiniz. Kontrafileyi pişince tepsiden alın. Tepsiyi 2 bardak su koyup kaynatarak yarısını çekirin. Bu sıvıyı süzerek sos olarak kullanın. Kontrafileyi dilimleyip isteğe göre pilav ya da haşlanmış ve sote edilmiş sebzelerle servis edin. Az pişmiş sevenler için pişirme süresini kısaltabilirsiniz.

