



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIĞIR FİLETOSUNUN KESİLİŞİ

Etleri dilimlere keserken hafif dışa doğru meyilli biçimde kesmelidir.

Bu tarz liflerin kesilmesini kolaylaştırır. Kesilecek parça üzerine çatala basmaktan kaçınmalı, böyle bir davranış filetonun orta bölümünün dışarı fırlamasına ve sonra elde edilen dilimlerin kaim olmasına sebep olur.

Kontrfile, bonfile, dana nuarı aynı biçimde kesilir. Budun kemik tarafını bir peçete ile tutmalı etli tarafı üste gelecek biçimde döndürmeli hafifçe kaldırılarak kesme işlemine başlamalıdır.