



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR KONTRFİLESİ FIRIN ÇEVİRMESİ

- 1 adet temizlenmiş kontrfile (4 kilo)
- 1 bardak Sebze Karışımı (1 tatlı kaşığı kekikle karıştırılmış)
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı rafine yağı
- 2 su bardağı esmer et suyu

- 1) Kontrfileyi 5'er santim ara ile sicimle bağlayınız. Sonra, tuzlayıp, biberleyiniz. Tepsiyi fırına koyup kızdırınız.
- 2) Yağı ilâve edip yağ iyice kızınca kontrfileyi sırtüstüne yatırınız ve üzerine kepçeyle tepsideki yağdan döküp fırına sürüp kapağını kapayınız.
- 3) Zaman zaman tepsideki yağdan üzerine dökerek 12 dakika altını, 12 dakika üstünü pişirip kontrfileyi hemen fırından çıkarınız ve tepsinin içindeki yağı bir kaba döküp tepsiye sebzeyi ilâve ediniz.
- 4) Ağır ateşte sebzeyi karıştırarak 2 dakika kavurup esmer et suyunu ilâve edip 2 dakika kaynatıp süzdürünüz.
- 5) Kontrfileyi tam sofraya giderken 3 milim kalınlığında dilimleyip sosunu ayrı olarak servis yapınız.

Not: Kontrfileyi masada keserseniz göze daha hoş görüneceği gibi, kanını kaybetmez.