



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOSLU ANTRİKOT

6 adet antrikot
1 orba kaşığı zeytinyağı
Karabiber
Kekik
Tuz
Sosu için:
2 orba kaşığı un
1.5 su bardađı su
2 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı biber salçası
Karabiber
Tuz

Etlere tuz, karabiber ve kekik doktkten sonra iki yüzünü de 5'er dakika ızgarada kızartın. Bir kaptaki tereyağını erittikten sonra un ekleyin, salça ve sıcak su koyun, tuz ve karabiber de ekleyin. Topaklanmaması için sürekli karıştırarak sosu pişirin. Daha sonra etleri sosun içine atın ve 10 dakika kadar pişirin.