



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOSLU FİLETO

Kullanılacak malzeme (4 kişi için) :

700 gramlık bir fileto parçası.

1 kaşık ketçap

30 gram margarin yağı.

1/2 demet maydanoz,

1 kaşık un,

yeteri kadar tuz ve karabiber,

2 kaşık zeytinyağı,

1 kahve fincanı et suyu.

Yapımı:

Filetoyu hafifçe dövdükten sonra zeytinyağına bulanmış bir tavaya koyup ateşe oturtun ve filetonun her iki yanını da kızartın. (Filetoyu yağlanmış ızgaraya koyup kömür ateşinde de kızartabilirsiniz). Beri yanda margarin yağını bir tencereye koyup ateşe oturtun. Yağ kızdıktan sonra tahta bir kaşıkla çabuk çabuk karıştırırken unu azar azar serpip bu yağa yedirin. Karıştırmaya ara vermeden 1 kahve fincanı et suyunda sulandırılmış dömiğlas'ı damla damla katıp bu karışıma yedirin. Hemen arkasından tuzunu ve biberini serpin. Karıştırmaya ara vermeden salçayı 5-6 dakika kaynatın. Etin her iki yanı da kızardıktan sonra servis tabağına alıp dilimleyin. Hazırladığınız salçayı üzerine dökün. Kiyilmiş maydanozu da üstüne serptikten sonra servis yapın.
