



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TURNEDO IZGARA BELHELEN (FRANSA)

TOURNEDOS GRILLE BELLE HELENE

4 kiři için MALZEME :

4 adet sığır filetosu (140 gr. tanesi)

Tuz, bir çimdik karabiber

2 çorba kaşığı rafine yağı

4 adet küçük enginar göbeđi

4 çorba kaşığı sos bernez

YAPILIŞI :

Bonfilelerin üzerlerine hafif bastırıp yassıltınız, iki ikibuçuk parmak kalınlığında olmalıdır

Hafif tuzlayıp biberleyiniz. Rafine yağı ile hafif yağlayıp kızgın ateşli ızgarada üçer dakika alt üst pişirip bir servis tabağına koyunuz

Üzerine hafif tereyağı sürünüz

Enginar göbeklerini sıcak olarak etlerini yanına dizip içlerine birer çorba kaşığı sos bernez doldurup yanlarına bir kaç yaprak su teresi yoksa maydanoz yaprağı koyup servis ediniz

Yanında garnitür olarak patates pay veriniz.