



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURNEDOS SOTE HELDER (FRANSA)

TOURNEDOS SAUTEE HELDER

4 kişi için MALZEME :

4 adet sığır filetosu (140 gr. tanesi)

1 kahve fincanı rafine yağı

1 çorba kaşığı tereyağı

Tuz, bir çimdik karabiber

4 adet küçük domates veya 4 adet küçük enginar göbeği

YAPILIŞI :

Domatesleri temizleyip üstlerinden hafif keserek içini bir parisien kaşığı ile yoksa bir küçük kaşığın ucu ile oyup muhafaza ediniz

Veya küçük enginar göbeklerini sıcak suyun içerisine koyarak ısıtıp muhafaza ediniz

Küçük bir kasrol, yoksa küçük bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız, filetoların üzerlerine hafifçe bastırıp tuzlayıp biberberleyip sıra ile tavaya koyunuz, ortadan hızlı ateşte sulandırmadan üçer dakika alt üst pişirip servis tabağına çıkarınız

Tavadaki yağı döküp domateslerin veya susuz olarak enginarların içlerine sos bernez doldurup etlerin yanına diziniz

Bir kaç dal su teresi veya maydanoz yaprağı koyup servis ediniz

Garnitür olarak kızarmış patates veriniz