

## Kontrfile Nasıl Pişirilir?

Kontrfile, antrikot ile sokum arasında bulunan bonfilelik etin çıkarıldığı bölümün üstünü komple kaplayan birinci kalite et çeşididir. Marinasyon işlemi etin sıkı lif yapısını yumuşatacağından, pişirmeden önce en az 3-4 saat marine edilmesi önerilir. Vaktiniz varsa eti, marinasyon içinde bir gün dolapta bekletmemiz daha iyi bir sonuç verecektir.

Kontrfileyi pişirmek için döküm tava, ızgara ve fırın tercih edebilirsiniz. Buzdolabından çıkarılan etin oda sıcaklığında yaklaşık 1 saat bekletip pişirme işlemine geçilmesi önerilir. Sonrasında etin tüm yüzeylerine zeytinyağı, tuz ve isteğe bağlı karabiberi iyice yedirdikten sonra mühürleme yöntemiyle pişirmeye hazırlayabilirsiniz.



**IZGARA/TAVA:** Yüksek ısıya ulaşan tavaya/ızgaraya etinizi koyun. Mühürleme yöntemiyle, 1'er dk kadar her yüzünü yüksek ateşte pişirin. Pişirme süresi, dilimli kontrfilenin kalınlığına bağlı olarak değişecektir. 1,5 parmak kalınlığında Kontrfile ortalama 3 dk'da orta iyi derecesinde pişmiştir. Bu süreyi pişme derecesi isteğinize göre ayarlayabilirsiniz. Tavadan/ızgaradan aldıktan sonra bir süre dinlendirip yenmesi önerilir.

**FIRIN:** Fırında pişireceğiniz kontrfileyi öncesinde tavada mühürleyerek önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırına koyarak 15-20 dk kadar pişirin. Fırından çıkarıldıktan 4 dk kadar dinlendirdikten sonra tüketin.

\*Etinizi dövürmeyin ve pişirme esnasında sadece maşa kullanın. (Çatal, bıçak gibi kesici aletler kullanılırsa, et pişme esnasında suyunu kaybedeceği için sertleşir, bu sebeple önerilmez)