



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BIFTA L'ANGLEZ

Kemiksiz ve but tarafından, yağı olmamasına çok dikkat etmek koşuluyla 1 kilo sığır etini gayet ince kıyınız. Buna 600 gram soğuk su ilâve edip bir tencerede, harlı ateş üstünde kaynatınız. On dakika şiddetle kaynadıktan sonra sağlam bir astdardan sıkarak bir kâseye geçiriniz. Tuzlayıp serin bir yerde saklayınız. Ya da çorba yerine hastaya veriniz.

Not: Bu etsuyu, uzun süre hasta yatıp halsiz kalmış olan kansızlara verilir.

---