



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖF STROGANOF

Malzemesi

300 gr. sığır file (iki kişi için)

1 çorba kaşığı tereyağı

Tuz

1 kahve kaşığı karabiber

1 küçük soğan

2 adet domates

1 kahve kaşığı domates salçası

1 su bardağı et suyu

Parça eti, yayvan bir tencerede tereyağıyla sote edip, tuz ve karabiber serpin. Rendelenmiş soğan koyarak biraz daha pişirin. Ardından, kabuklarını soyarak küçük küçük doğradığınız domatesleri, domates salçasını da ekleyerek, tahta bir kaşıkla karıştırın ve eti çevirin.

Kaynar et suyunu koyun ve biraz tuz ilave ederek, kapağını kapatın. Orta hararete bir saate yakın pişirin. Dilerseniz, patates eşliğinde servis yapın.

[ML® Rus Bohçası \(görsel\)](#)