



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ HİNDİ BİFTEĞİ BOHÇASI

5 dilim hindi bifteği
100 gr brokoli
1 çorba kaşığı krema
3 çorba kaşığı sıvı yağ (brokolili harç için)
1 orta boy soğan
5 dilim kaşar
Yarım su bardağı sıvıyağ
Tuz
Karabiber

Hindi bifteklerini döverek biraz inceltip arkalı önlü tuz ve karabiber serpelim. Tavaya sıvıyağı alalım. Küp doğranmış soğanı ekleyerek pembeleşene dek kavuralım. Küçük doğranmış brokolileri ekleyip 2-3 dk. daha diriliklerini kaybedene dek kavurmaya devam edelim. Tuzu, karabiberi, kremayı ekleyip birkaç kez çevirerek ateşten alalım. Brokolili harcı bifteklerin ortalarına paylaştırarak karşılıklı kenarlarını bohça kapatır gibi kapatalım ve kurdan yardımı ile kenarlarını teğel yapar gibi tutturup sabitleydim. Biftek bohçalarını kızdırılmış sıvı yağda ve ağır ateşte sık sık çevirerek biftekler hafifçe renk alana dek arkalı önlü kızartalım. Biftek bohçalarını delikli kepçe ile alıp fırın kabına yerleştirelim. Üzerlerine birer kaşar dilimi yerleştirerek fırının üst rafında kaşarlar eriyene dek ikinci kez pişirelim. Biftek rulolarını arzuya göre domates sosu ile servis yapalım.

[ML® Brokolili Tavuk için tıklayın](#)