



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET ET

4-6 parça ince dövülmüş biftek
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Tane karabiber
3 çorba kaşığı sirke
Domates ve biber

Öncelikle dövülmüş etlerin üzerine sirke ve yağ döküp 10 dakika kadar bekletin, ardından da tuz ve karabiberle iki yüzünü de tatlandırın. Merak etmeyin, tuz, ızgara etlerini yumuşatır. Önceden koymanın sakıncası yoktur. Izgarayı ısıtın ve etin üzerine kare şekiller vermek için çapraz yöntemle ızgara yapın. Sıcak tutan demir tabaklarla servis yapın.