



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FISTIK EZMELİ TAVUK BİFTEK

4 parça tavuk biftek
2 orba kaşığı fıstık ezmesi
1 orba kaşığı yoğurt
1 orba kaşığı bal
1 orba kaşığı sirke
1 dię sarımsak
1 ay kaşığı kimyon
4 orba kaşığı zeytinyağı

Biftek dışında ki diğer malzemeler iyice karıştırılır. Biftekler bu karışıma yatırılır, bir gece bekletilir. Ertesi gün teflon tavada iki yüzü kızartılır.