



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MANTARLI BİFTEK

Milli Gazete

500 gr. az yağlı biftek  
1/2 çay bardağı zeytinyağı  
1/2 çay bardağı süt  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı kekik  
bol karabiber ve istenen miktarda tuz karıştırılarak hazırlanmış harç  
2 orta boy domates (kabukları soyulup küp küp doğranmış)  
2 adet yeşil biber (halka halka doğranmış)  
1 orta boy kuru soğan (küp kesilmiş)  
4-5 sap taze soğan (ince kıyılmış)  
6-7 adet iri beyaz taze mantar (şeritler halinde kesilmiş)  
2-3 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı un  
1/2 su bardağı su  
Tuz, karabiber, kekik, fesleğen, kırmızı biber, isteğe göre bir miktar daha kimyon.

Öncelikle etleri çok geniş olmayan parçalara ayırıp fazla yağlarını kesip atın. Hare için verilen ölçülerde zeytinyağı, süt, kimyon, karabiber, kekik ve tuzu karıştırıp etleri bu karışıma iyice bulayın ve çekmesini sağlayın. Bu şekilde 30 dakika kadar bekletin. Sığ ve geniş bir teflon tencereye etleri harcını süzmeden aktararak çevirerek kızartın. Fazla kızarmamasına ve yanmamağına dikkat edin, Etler piştiğinde tencereden alın ve bir kenarda bekletin. 1 çay bardağı zeytinyağını aynı tencerede kızdırıp unu ekleyin ve karıştırarak birkaç saniye kavurun. Kuru soğan, sarımsak, taze soğan, biber ve mantarları tencereye alın. Suyunu salıp hafif çekene ve yumuşayana kadar so-teleyin. En son domatesleri ilave edip biraz daha pişirdikten sonra karışım un sebebiyle hafif koyulaşmaya başlayacaktır. Bu aşamada etleri tekrar tencereye alıp ateşi kısırı ve yarım su bardağı su ilave edin. Bir miktar daha tuz, karabiber, fesleğen, kırmızı biber ve kekik ilave ederek hafifçe karıştırın, kapağını kapatıp kısık ateşte 1.5-20 dakika kadar pişirin.