



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARADA HARDAL SOSLU BİFTEK

Her biri 120 gr.lık 4 dilim dana biftek

4 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Hardal sos için:

1 küçük kuru soğan

1 diş sarımsak

3-4 dal maydanoz

25 gr tereyağı

1 çorba kaşığı hardal

2 çorba kaşığı krema

Etlerin her iki yüzüne de zeytinyağı sürüp tuz ve karabiber serpin. Elinizle ovuşturarak tuz ve biberi yedin. Etleri üst üste bir tabağa koyup streç folyo ile kapatın. Buzdolabında 2 saat kadar bekletin. Sosu hazırlamak için: Maydanoz yapraklarını çok küçük doğrayın. Sarımsağı kıyın. Kuru soğanı soyup incecik doğrayın. Tereyağını ufak bir tavada eritin. Önce soğan ve sarımsağı ekleyip sote edin. Ardından maydanoz, hardal ve kremayı ekleyip karıştırın. 1-2 dakika pişirip blendırdan geçirerek sos haline getirin. Etleri fırın ızgarada, mangalda veya yanmaz-yapışmaz bir tavada ızgara etmek üzere dolaptan çıkarın. Izgarayı veya tavayı iyice ısıtın. Fırın ızgarayı 170 dereceye getirin. Mangalda yapacaksanız kömürler kor halini almalı. Etleri ızgaraya dizip her bir yüzünü 8-10 dakika kadar pişirin. Servis tabağına alıp hardallı sosla birlikte servis yapın. Dilerseniz yanına garnitür olarak haşlanmış ya da sotelenmiş mevsim sebzeleri ekleyebilir veya pilavla birlikte servis yapabilirsiniz.

