



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOYUN BİFTEK (YOĞURTLU)

Bifteklik eti halka halka doğmayınız. Soğan suyu, tuz ve bibere bulayıp bir süre kendi haline bırakınız. Sonra az sade yağda kızartınız. Öte yandan bir gece önce bir tencerede tatlı suda ıslatmış" olduğunuz nohutların kabuklarını çıkartınız, sonra bu nohutları ezi-linceye dek ateşte kaynatınız. Sonra nohutun suyunu süzerek tanelerini bir havana koyup macun haline gelene kadar döğünüz. Patatesi de pişirerek kabuğunu çıkarınız, eziniz, bunu nohut ezmesi ile yarı yarıya karıştırınız. Bunları lokma hamuru haline getiriniz. Biftek büyüklüğünde hazırlayarak tavaya döküp sade yağda da kızartınız. Sonra düz bir kayık tabağın etrafına bir bundan bir biftekten dizip ortasına yalnız bifteği kabalayınız. Biraz etsuyu ile tavadaki yağı da kaynatıp hazırlayınız ve biftek tabağına sarımsaklı yoğurdu gezdirip üzerine önceden hazırlanan karışık yağı cazır cazır gezdirerek haşlayınız.
