



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKALI HİNDİ BİFTEK

4 adet Banvit Hindi Biftek
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 orba kaşığı tereyağı (oda sıcaklığında)
1 adet büyük boy soğan (ince kıyılmış)
250 gr mantar (dilimlenmiş)
1 demet roka (iri doğranmış)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda)

Etlerin zerine karabiber serpin, ısıtılmış zeytinyağında her iki yüzünü hızlı ateşte 3-4'er dak. pişirin. Ateşi kısıp etler yumuşayıncaya kadar yaklaşık 8-10 dak. daha pişirdikten sonra bir tabağa alın ve alüminyum folyoya sararak sıcak tutun.

Isıtılmış tereyağına soğanları ilave edin, orta ateşte karıştırarak 1 dak. soteleyin, mantarları katıp tuz serpin ve karıştırarak 2-3 dak. pişirin. Rokaların yarısını ekleyin, yaklaşık 1-2 dak. daha pişirip ateşten alın. Mantarlı rokaların üzerine etleri yerleştirin kalan rokalarla süsleyerek servis yapın.

