



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TANTUNİ

650 gr bifteklik lop et  
1 ay bardağı sıvı yağ  
2 soğan  
Biraz Kırmızı toz biber  
Tuz  
Salatası için:  
2 kuru soğan  
Bir tutam Maydanoz  
2 Domates

Tüm parça halindeki bifteklik etinizi derin dondurucuya koyup kesilecek kıvama gelinceye kadar dondurun.Etimizi minik küpler halinde doğrayın.Etiniz elik tencereye alın,sıcak su ekleyin.Kaynamaya başladığı zaman,soğanları ekleyin,ve soğanlar yok oluncaya kadar etinizi tam pişirin,yağına yedirin.Tuzu ekleyin.Arzuya göre kırmızı toz biber ekleyin.Etimiz pişerken salatamız hazırlayalım,soğanları halka piyazlık hazırlayın,sumak ekleyin,maydanozu kıyın,domatesleri küp doğrayın.Açık ekmeğınızı hazırlayın,önce etinizden istediğiniz kadar bir sıra halde yayın ve hazırladığımız maydanoz,soğan,domatesten ekleyin,kırmızıbiber ,tuz ile tatlandırın.Dürüm haline getirin,yanında yeşillik limon ve turşu ile sıcak servis yapın