



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARPAÇIK SOĞANLI BİFTEK

4 biftek (her biri 2-2,5 sm kalınlığında ve en az 250'şer gr)

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı çekilmiş karabiber

3 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı rafine yağ

Sosu:

100 gr (7 çorba kaşığı) yumuşatılmış tereyağ

3 arpacık soğanı (ince kıyılmış)

3/4 su bardağı et suyu

1 kahve kaşığı tuz

1 kahve kaşığı karabiber

2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Etlerin fazla yağlarını ayıklayıp, kâğıt peçete ile kurulayınız; 1'er tatlı kaşığı tuz ve karabibere bulayınız. 3 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı rafine yağı büyük bir tavada kızdırıp, köpükleri kaybolunca, bifteklerin her iki yüzünü 3-4'er dakika kızartınız.

Biftekleri tavadan sıcak bir tabağa alıp, sıcak kalmaları için üstünü örtünüz.

Tavadaki yağı boşaltınız. 1 çorba kaşığı tereyağı koyup eritin ve arpacık soğanlarını 1 dakika kadar kızartınız. et suyunu da döküp, yarısını çekinceye kadar, karıştırarak kaynatınız. Tavayı ateşten alıp, kalan 6 çorba kaşığı tereyağı ekleyiniz. Tereyağının tamamı eklenip sos koyulaştıktan sonra 1'er kahve kaşığı tuz ve biber ile 2 çorba kaşığı maydanozu katınız.

Sosu kaşıkla tabaktaki bifteklerin üstüne döküp, hemen servis ediniz.

Not: Etlerin pişme süresi her iki yüz için de 3-4'er dakikadır. Etler kırmızı sularını hafif salmaya başladıkları an, orta pişmişler demektir. Arpacık soğanlı bifteği, karnabahar yada patates soteyle birlikte servis edebilirsiniz.