



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYBASAN TAVA

750 gr dana biftek
2 su bardağı et suyu
1 dolu çorba kaşığı un
2 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

Bifteklik et kibrit kutusu kadar parçalara kesilir ve haşlanır. Daha sonra haşlama suyundan alınır ve bir fırın kabına dizilir. Soğuk et suyu, un, yumurta, tuz ve karabiber ayrı bir kaptaki çırpılır, etlerin üzerine gezdirilir. 190 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.