



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI BİFTEK FİLETO PAPİLLOTTE (MİKRODALGA)

Kullanılan malzemeler

- # 300 gr biftek fileto
- # 1 beyaz soğan
- # 2 diş sarımsak
- # 1 çay kaşığı köfte baharı
- # 10 adet dövülmüş kişniş tohumu
- # 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- # Tuz, karabiber

- 1- İnce kıyılmış soğan ve sarımsağı, köfte baharını, kişniş ve zeytinyağı ile birlikte salata kasesine koyun.
- 2- Biftek filetosunu 5 mm kalınlığında şeritler halinde doğrayın. İyice karıştırın.
- 3- Eti iki tabaka yağlı kağıt üzerine alın. Paketleyin. Bir tabağa yerleştirin.
- 4- Mikrodalga fırınızdada 900 W ısıda 1 dakika 45 sn veya 850 W ısıda 2 dakika pişirin.
- 5- Paketleri açın. Tuz ve karabiber ekleyin.
- 6- Derhal servis yapın.

İpucu: Yemeğinizi Provençal domatesi ile de servis edebilirsiniz.