



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI BİFTEK

2 parça biftek
1 çorba kaşığı bal
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı soya sosu
1 diş ezilmiş sarımsak
Yarım tatlı kaşığı kırmızı toz biber
Yarım tatlı kaşığı tuz
Kızartmak için:
3 çorba kaşığı sıvıyağ

Biftek dışındaki malzemeler iyice karıştırılır. Biftek bu karışıma yatırılır. 2 saat kadar bekletilir. Teflon tavaya yağ konur, ısınınca biftekler atılır ve iki yüzü nar gibi kızartılır.