



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALZEMİK SİRKELİ ARPACIK SOĞANLI BİFTEK

Önce, arpacık soğanlarını soyun ve ikiye bölün. Bir kaba koyun, üzerine balzamik sirke dökün ve terbiyelenmesi için en az 30 dakika bekleyin. Daha sonra, kuşbaşı doğranmış biftekleri başka bir kaba koyun ve toz biberle tatlandırın. 2 çorba kaşığı yağ ekleyin ve iyice karıştırın. Izgarayı 5. aya getirerek ısıtın. Arpacık soğanlarını şişe dizin, 1 çorba kaşığı yağı fırçayla sürün ve tamamen açık ızgarada (parti konumu) 5-6 dakika pişirin. Şişleri düzenli olarak döndürün. Kuşbaşı etleri şişe geçirin (ayrı bir şişte) ve ızgarada arpacık soğanlarının yanına koyun. Arpacık soğanlarını ve etleri düzenli olarak çevirmeye devam ederken 3-4 dakika daha pişirin. Tatlandırmak için tuz serpin. Yeşil salatayla birlikte çok lezzetlidir.

Not: Daha sağlıklı olması için yağı sadece arpacık soğanlarıyla kullanın.