



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEĞENDİLİ SEFA BİFTEĞİ

16 parça (40 gramlık) dana but biftek veya bonfile

1 çorba kaşığı tepeleme tereyağı

1/2 tatlı kaşığı tuz

Az karabiber

2 çorba kaşığı tepeleme un

Beğendisi:

6 adet çekirdeksiz iri kemer patlıcanı

5 kahve fincanı un (150 gram)

1,5 su bardağı süt (300 gram)

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 adet limonun suyu

2 çorba kaşığı tepeleme yağ

Patlıcanları pişirip, limonlu su içine soyunuz.

Bir tencereye yağı koyup eritiniz. Unu ilâve ederek bir yumurta çırpma teliyle karıştırarak 2-3 dakika orta ateşte kavurup ateşten alınız.

5 dakika sonra hafif soğuyunca sütü kaynar olarak ilâve ediniz.

Ağır ateşte 2-3 dakika iyice karıştırıp, suyunu sıktığınız patlıcanları ilâve edip, ezerek ve karıştırarak tuzunu koyup 5 dakika pişiriniz.

Etleri pırzola demiriyle iyice dövdünüz. Tuzlayıp biberledikten sonra alt ve üstlerini hafif unlayınız.

Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız. Etleri tavanın aldığı kadar ilâve ediniz.

1,5'ar dakika etlerin alt ve üstlerini pişirip servis yapacağınız tabağa diziniz yanına beğendisini koyarak servis yapınız.