



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERİYE DALINDA RULO BİFTEK

<https://www.elele.com.tr>

4 dilim biftek
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı soya sosu
1 arpacık soğan
1 defne yaprağı
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
16 dal taze biberiye

Biftekleri et tokmağı ile ezerek inceltin ve bir parmak kalınlığında şeritler halinde doğrayın. Soğanın kabuğunu soyup küçük doğrayın ve geniş bir kaba alın. Zeytinyağı, soya sosu, tuz, karabiber ve defneyaprağını ekleyin. Etleri bu karışıma bulayın ve üzerini örterek en az 2 saat buzdolabında bekletin. Biberiye dallarının 3/2'sinin yapraklarını kopartın. Etleri rulo şeklinde sararak biberiye dallarına ikiyeşerli olarak dizin. Izgara üzerinde önlü arkalı kızartmaya kadar pişirin. Elmalı yeşillik salatası ile sıcak servis yapın.

