



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİFTEĞİN DÖVÜLMESİ

1 BİFTEĞİN AÇILMASI: Bifteği kesme tahtasının üstüne koyup, bir kenarından elinizle tutun. Öbür elinizdeki keskin bıçakla, bifteği yatay olarak kenara gelinceye kadar kesin (ama kenarı keserek 2 parçayı birbirinden ayırmayın). Üstteki parçayı, alttakinin ucuna, bir kelebeğin kanatları biçiminde açın.

2 BİFTEĞİN DÖVÜLMESİ: Açılmış bifteği plastik film üstüne yatırıp, üstüne ikinci bir plastik film tabakası serin. Tahta (yada demir) bir et tokacıyla ya da geniş yüzlü bir bıçağın yüzüyle, istediğiniz kalınlığa gelinceye kadar dövün.
