



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİFTEK ALAFORM

350 gr biftek (iyice dövülmüş)
12 adet mantar
1 adet renkli biber
1 kahve fincanı kaşar peyniri (rendelenmiş)
2 adet kabak (light)
2 çorba kaşığı teriyaki sos
Teriyaki sos için:
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı yenibahar
1 çorba kaşığı susam yağı
5 çiçek haşlanmış brokoli
Light dip sos için:
3 adet taze soğan
3 adet kornişon turşu
1 adet kırmızı soğan
1 kahve fincanı mısır
1 çorba kaşığı light yoğurt
1 çorba kaşığı mayonez

Teriyaki ve soya sosu, kimyon, yenibahar, susam yağını bir kabin içinde karıştırın. Biftekleri hazırladığınız bu sosun içinde 1 saat bekletin. Etleri yapışmaz yüzeyli bir tavada arkalı önlü kızartın ve servis tabağına alın. Light dip sos için ince kıyılmış brokoli, taze soğan ve turşu, yemeklik doğranmış kırmızı soğan, mısır, light yoğurt ve mayonezi derin bir kabin içinde karıştırın. Renkli biberin içine doldurun. Rendelenmiş light kaşar peynirini, sapları alınmış mantarların içine koyup fırın tepsisine dizin. 180 derecelik fırında 10 dakika pişirin. Kabağı ortadan kesip uzun şeritler halinde doğrayın ve ızgara yapın. Biftekleri light dip sos, kabak, kaşarlı mantar ile beraber servis yapın.