



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİFTEK DEMETLERİ

<https://www.kumtel.com>

8 ince dilim sığır filetosu
1 orta boy ince dilimlenmiş kırmızı soğan
1 kırmızı ince şeritler dilimlenmiş biber
1 yeşil ince şeritler dilimlenmiş biber
1 ince şeritler halinde dilimlenmiş kabak
¼ fincan zeytinyağı
½ çay kaşığı taze biberiye
Tuz
Öğütülmüş karabiber
Sosu için:
¾ su bardağı balzamik sirke
¼ su bardağı et suyu
2 çay kaşığı esmer şeker
1 büyük diş kıyılmış sarımsak
1 küçük dal taze biberiye

Bifteke dilimlerinin her iki tarafını biraz zeytinyağı ile ovalayın. Tuz, karabiber ve biberiye serpin. Sebze şeritlerinden birkaçını her bifteke diliminin bir ucuna dikey olarak yerleştirin, yuvarlayın ve bir kürdan ile sabitleyin.

Demetleri önceden 200 °C'de ısıtılmış airfryer sepetine koyun ve 7 dk pişirin.

Sepeti açın, her bir demeti ayrılmış sos ile fırçalayın. 3-5 dk daha pişirin.

Kürdanları çıkarıp ve hazırladığınız sos ile servis yapın.

