



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİFTEK ET NASIL PİŞİRİLİR

Bifteğin yüzeyine zeytinyağı, tuz ve karabiber sürölür ve ovarak ete yedirilir. Sonra oda sıcaklığında on beş dakika bekletilir. Kızmış tavaya bırakılır. Bir dakika bir yüzü bir dakika diğör yüzü pişirilir. Ateş kısılır ve iki dakika daha pişirilir. Tavadan alındıktan sonra bir dakika bıçak dokundurmadan bekletilir.

