



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİFTEK

830 gr. biftek
2 orba kaşığı (15gr.) Sıvı Yaę
Biber
Tuz
Kekik

Biftekleri, bonfile gibi yumuşak etlerden seçin. Eti, bıçak ile kemik ve yağlardan temizleyin. Biftekleri, 90 gramlık parçalara ayırın. Et dveceğiyle çok az dvn. Bir kap içinde tuz, biber, kekik ve sıvı yağ harç haline getirin. İçine biftekler atarak, harcın her tarafa bulaşması için karıştırın. Biftekleri tepsiye yerleştirin fırına koyarak fırını çalıştırın. Az pişmiş sevenler için pişirme süresi kısaltılabilir.

