



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BİFTEK SARMA VE AKDENİZ PİLAVI

Yeşil Ev Restaurant

Biftek için:

400 gram biftek  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 adet küçük boy soğan  
1 diş kıyılmış sarımsak  
400 gram ıspanak  
2 çorba kaşığı krema  
Tuz, karabiber

Marine için:

1 çorba kaşığı sıvıyağ  
2 çorba kaşığı yoğurt  
1 tatlı kaşığı salça  
1 adet rendelenmiş küçük soğan  
Tuz, karabiber

Pilav için:

Yarım su bardağı pirinç  
Yarımşar kırmızı ve sarı dolmalık biber  
1 adet küçük kabak  
Yarım patlıcan  
1 çorba kaşığı tereyağı  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 su bardağından 2 parmak eksik sıcak su  
1'er çay kaşığı nane, kekik ve fesleğen, tuz, karabiber

Kızartmak için:

Sıvıyağ

Mantar sos için:

1'er adet soğan çarliston biber ve domates  
8 adet mantar  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 çorba kaşığı krema  
Tuz, karabiber

Sıvıyağı geniş bir tavaya alıp ince kıydığınız soğanı, rengi dönene kadar kavurun. Üzerine sarımsağı ekleyin. Bir dakika sonra da kıyılmış ıspanağı ilave edin. Tuz ve karabiber serpin.

ıspanak suyunu çekince kremayı ekleyin. Karıştırıp 1 dakika sonra ocaktan alın ve ılınmaya bırakın.

Sıvıyağ, yoğurt, salça, rendelenmiş soğan, tuz ve karabiberi geniş bir kaptaki karıştırın.

Biftekleri döverek incelttikten sonra bu karışıma koyup 1-2 saat marine edin.

Daha sonra içlerine hazırladığınız ıspanaklı harçtan koyup sarın.

Bir fırın tepsisine koyup, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 50 dakika pişmeye bırakın.

Diğer taraftan, pilavı hazırlamak için, dolmalık biberleri, kabağı ve patlıcanı küp doğrayıp ayrı ayrı kızartın ve kenara alın.

Tereyağını eritip, üzerine sıvıyağı ekleyip kızdırın.

Yıkayıp süzdüğünüz pirinci beyazlaşana kadar kavurun.

Suyunu ve tuzunu ilave edip, orta ateşte pişmeye bırakın.

Suyu çekince içine, kızarttığınız sebzeleri, naneyi, kekiği, fesleğeni ve karabiberi ekleyip karıştırın.

Tencerenin altını kapatıp üzerine bir kağıt havlu yerleştirdikten sonra, kapağı kapalı olarak demlenmeye bırakın.

Mantar sosu hazırlamak için, soğan, biber ve domatesi küp doğrayın. Mantarları 4'e bölün.

Sıvıyağı kızdırıp sırası ile soğan, biber, mantar ve domatesleri kavurun.

Tuz, karabiber ve krema ekleyin.

1-2 dakika pişirip ocaktan alın.

Biftekleri servis tabağına alıp üzerine mantar sos dökün.

Akdeniz pilavın eşliğinde servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:181757 • adı:Biftek Sarma ve Akdeniz Pilavi • gönderen:dolu • indirme tarihi:11.04.2025 - 03:55