



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİFTEK SARMASI

MALZEMELER

6 dilim dana biftek,
2 adet tavuk göğüs bonfile,
3 dis sarmisak,
1/2 demet maydanoz,
1 yemek kasigi soya sosu,
5 yemek kasigi krema,
Tuz, karabiber.
Garnitür için:
3 adet havuç,
2 dis sarmisak,
4-5 dal maydanoz,
2 yemek kasigi tereyağı,
Tuz

YAPILIŞI

Garnitürün yapilisi:

Havuçlari kibrit çöpü biçiminde kiyin. Sarmisagi ezin. Maydanozu kiyin. Tereyağını tavada kızdırin. Sarmisagi ve havuçlari ilave edip, 5 dakika kavurun. Kiyilmis maydanozlari ilave edip, karistirin. Tuz ekleyin. Etin yanında servis yapin.

Tavuk göğsünü robotta kiyin. İçine kiyilmis maydanoz, ezilmis sarmisak, krema, soya sosu, tuz, karabiber ekleyip, karistirin. Biftekleri yayın. Üzerine ince bir kat tavuklu harç yayın. Rulo haline getirin. Yağlanmış fırın kabına yerleştirin. Yarım çay bardagi su ilave ederek, 180°C ısıtılmış fırında 20 dakika pisirin.

[ML® Biftek Sarması için tıklayın](#)