



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİFTEK SOSLU MAKARNA

<https://www.obamakarna.com.tr>

1 paket Oba Boru Makarna
450 gr yağsız fileto biftek, ince şeritler halinde kesilmiş
1 diş sarımsak, ezilmiş
1 çay kaşığı karabiber
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı mısır unu
150 ml et suyu
2 çorba kaşığı koyu renk soya sosu ve tuz
1 kırmızı biber, karabiber, doğranmış taze soğan
2 yeşil sakız kabağı kibrit çöpü şeklinde kesilmiş olarak
Süslemek için kişniş otu.

Bir kaseye eti, sarımsağı, tane biberleri ve 2 çay kaşığı yağı koyun. Kapağını kapatın ve 3-4 saat soğukta bekletin, arada bir karıştırın. Başka bir kasede, mısır ununu et suyu, soya sosu, tuz ve biberle karıştırın ve bir yana koyun.

Geniş bir tavada geri kalan bir çay kaşığı yağı ısıtın, biberi, taze soğanları ve sakız kabağını yüksek ateşte, karıştırarak 3 dakika pişirin. Et karışımını ekleyin ve karıştırarak, et iyice pişinceye kadar 3 dakika pişirin. Mısır unu karışımını tavaya ilave edin ve sürekli karıştırarak, koyulaşmaya kadar karıştırın. 3 dakika hafif ateşte bırakın. Kişnişle süsleyin ve taze pişirilmiş boru makarnayla ile servis yapın.