



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVADA BİFTEK

4 adet biftek
1 orba kaşığı margarin
2 soęan
1 dię sarmısak
1 havuç
2 orba kaşığı un
1/2 bardak et suyu
2 domates
100 gr. mantar
1/2 limon suyu
Maydanoz
Tuz
Karabiber

Bifteklerle bolca tuz, karabiber serpilir.

Margarin tavada kızdırılır, etlerin her iki yüzü de iyice kızartılır.

Ateşe dayanıklı bir kaba konur. Halka halka kesilmiş soğanları, dövölmüş sarmısağı, rendelenmiş havuç tavaya konup 10 dakika kısık ateşte pişirilir.

Un üzerine serpilir.

Et suyu ilave edilir. Bifteklerin üzerine dökölür.

Kabukları soyulup dörde bölönmüş domatesler, mantarlar ilave edilir, 20 dakika kısık ateşte pişirilir.

Kıyılmış maydanoz serpip servis yapılır.