



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVADA BİFTEK

750 gr sığır eti
1/2 çorba kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı tuz

Sığırın biftek olabilecek; bonfile, kontrfile, ortrekot veya sokum tarafından kemiksiz et alınarak 6 eşit parçaya bölünür, her parçası et demiri ile dövülür ve etler 3 - 4 milimetre yassılıdır. Sonra bir tavanın içerisine margarin konularak epeyce kızdırılır, kuvvetli ateş üzerinde etlerin iki tarafı 4'er dakikadan 8 dakika kızartılır. Ancak, tavaya yapışmaması için tava daima sallanmalıdır. Böylece iki tarafı iyice kızarmış olur. Bundan sonra bir tabağa alınır, tuz ekilir ve tavada artan yağ, etler üzerinde gezdirildikten sonra servis yapılır.
