



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SEFA BİFTEĞİ

16 parça (40 gramlık) dana but biftek veya bonfile
1 çorba kaşığı tepeleme tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
2 çorba kaşığı tepeleme un
1 su bardağı kıyılmış domates sosu
Bulgur pilavı:
2 su bardağı pilavlık bulgur
2 adet soğan
2 yemek kaşığı salça

Küçük küçük kıydığımız soğanları yağda kavuruyoruz.Üzerine ayıklanmış yıkanmış bulguru ekleyip karıştırıyoruz. Salça tuz ve üzerini geçecek kadar su ekleyip önce harlı sonra kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişiriyoruz.Kapakla tencere arasına kağıt havlu koyup demlenmeye bırakıyoruz.
Etleri pirzola demiriyle iyice dövünüz. Tuzlayıp biberledikten sonra alt ve üstlerini hafif unlayınız.
Bir tavaya rafine yağın koyup kızdırınız. Etleri tavanın aldığı kadar ilâve ediniz.
1,5'ar dakika etlerin alt ve üstlerini pişirip servis yapacağınız tabağa diziniz.
Tavanın içindeki yağ döküp yerine tereyağını koyunuz.
Yağ kızarınca domatesi ilâve edip kaşıkla bir kere karıştırınız.
Bir servis tabağının ortasına bulguru, üzerine de biftekleri ve bifteklerin üstüne de demet demet domates yerleştirip servis yapınız.