



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET BİFTEK

4-6 parça ince dövülmüş biftek
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz ve tane karabiber
3 çorba kaşığı sirke
Domates ve biber
İstenirse 2 çorba kaşığı patates ezmesi

Öncelikle dövülmüş etlerin üzerine sirke ve yağ dökün. 10 dakika kadar bekletin. Ardından tuz ve karabiberle iki yüzünü de tatlandırın. Merak etmeyin tuz ızgara etlerini yumuşatır, önceden koymanın sakıncası yoktur. Izgarayı ısıtın ve etin üzerine kare şekiller vermek için çapraz yöntemle ızgara yapın. Sıcak tutan demir tabaklarla servis yapın. Yanında sadece patatesleri ezip ikram edin çünkü tereyağı, krema koyarsanız kalori değeri artacaktır.

