



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ 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
1 kaşık kıyılmış maydanoz

- 1) Etleri pirzola demiriyle iyice dövünüz. Tuzlayıp biberledikten sonra alt ve üstlerini hafif unlayınız.
- 2) Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız. Etleri tavanın aldığı kadar ilâve ediniz.
- 3) 1,5'ar dakika etlerin alt ve üstlerini pişirip servis yapacağınız tabağa diziniz.
- 4) Tavanın içindeki yağı döküp yerine tereyağını koyunuz.
- 5) Yağ kızarınca domatesi ilâve edip kaşıkla bir kere karıştırınız. Sonra etlerin üzerine dökünüz.
- 6) Maydanozu serperek servis yapınız.