



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EFE SARMASI

MALZEMESİ:

ince dilimlenip, iyi dövülmüş 5 parça biftek

100 gram kaşar peyniri

yarım demet maydanoz

yeteri kadar kızartmayağı

1 adet yumurta

1 fincan etsuyu.

Kaşar peynirini rendeleyip, yumurta ve kıyılmış maydanozla iyice karıştırın. Bu karışımı et dilimlerinden her birinin içine koyup yaprak dolması gibi sarın. Açılmaması için sarmaları birer kurdanla tutturun. Yağda sarmaların her tarafını kızartın. Etler kızarıncaya tavaya et suyunu dökün ve kapağı örtülerek eti iyice pişirin.