



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR GÖBEKLİ 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
Enginarı:
6 adet enginar
1 adet orta boy havuç
1/2 su bardağı bezelye

Etleri pirzola demiriyle iyice dövünüz. Tuzlayıp biberledikten sonra alt ve üstlerini hafif unlayınız. Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız. Etleri tavanın aldığı kadar ilâve ediniz. 1,5'ar dakika etlerin alt ve üstlerini pişirip servis yapacağınız tabağa diziniz. Tavanın içindeki yağı döküp yerine tereyağını koyunuz. Yağ kızarıncaya domatesi ilâve edip kaşıkla bir kere karıştırınız. Maydanozu serpererek bir kenara ayırınız. Enginarları sapsız olarak temizleyiniz. Tuzlu, bol limonlu kaynar suda 12-17 dakika haşlayınız. Biftekleri bir servis tabağının ortasına diziniz. Kenarlarına enginarları dizerek enginarların üzerine hazırladığınız domateslerini demet demet koyunuz. Üzerlerine 1 kaşık kızarmış yağ gezdirip servis yapınız.