



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİŐTELİ SEFA BİFTEĞİ

16 parça (40 gramlık) dana but biftek veya bonfile
1 çorba kaŐığı tepeleme tereyağı
1/2 tatlı kaŐığı tuz
Az karabiber
2 çorba kaŐığı tepeleme un
1 kaŐık kıyılmış maydanoz
1 su bardağı haŐlanmış tereyağlı eriŐte

- 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 piŐirip servis yapacağınız tabağa diziniz.
- 4) Tavanın içindeki yağı döküp yerine tereyağını koyunuz.
- 5) Yađ kızarıncaya etlerin üzerine döküp maydanozu serpiniz.
- 6) Yanında eriŐte ile birlikte servis yapınız.