



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET DÜRÜM

2 adet lavaj ekmeđi
500 gram bonfile et
2 adet közlenmiş kırmızıbiber
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı acı pul biber
3 çorba kaşığı zeytinyağı
4 dal maydanoz

Öncelikle közlenmiş kırmızıbiberi, sarımsağı ve zeytinyağını bir karıştırıcıda iyice çekin. Bonfile etleri yağsız tavada iyice pişirin. Daha sonra az yağ ekleyip sıcak su ilave edin ve suyunu çekinceye kadar kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın. Daha sonra üzerine maydanozu ekleyip birlikte karıştırın. Acı biber ve isterseniz çok az acı biber ekleyip eti didikleyebilirsiniz bu harcı uzun lavaj ekmeklerine sarıp ikram edin.