



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ MARUL SALATASI

750-800 gram biftek ya da bonfile
4 yemek kaşığı sıvıyağ
Yarım çay kaşığı tuz
Karabiber
2 çay kaşığı tatlı salça
2 diş dövülmüş sarımsak
Yarım çay kaşığı kimyon, kekik, kırmızı toz biber
1 adet kırmızı dolmalık biber
2-3 adet taze yeşil soğan
1 demet marul (herhangi bir yeşil salata kullanabilirsiniz)

Hardal, domates salçası ve dövülmüş sarımsakları geniş ve derin bir kaba koyun. Üzerine kimyon, kekik, kırmızı toz biber, tuz ve karabiberi serpip çatalla çırpın. Parmak şeklinde kesilen etleri bu sosun içine aktararak karıştırın. Üzerini kapatıp buzdolabında en az bir gece kadar dinlendirin. Dolmalık kırmızı biberin sapını kesip kibrit çöpü formunda doğrayın. Yeşil soğanı da ayıklayıp yıkadıktan sonra 2-3 santim uzunluğunda parçalar elde edecek şekilde dilimleyin. Sıvıyağı orta boy bir teflon tencereye koyup yüksek ısıda ateşte kızdırın. Etleri kızgın tavaya aktararak yüksek ısıda ateşte sık sık karıştırarak 5-6 dakika kavurun. Ocağı kısarak etleri 10 dakika kadar daha karıştırarak pişirin. Etler hafifçe yumuşayınca, ocağın altını kısık ısıya getirin. Biber ve soğanı ilave edip karıştırarak ve tavayı sallayarak 3-4 dakika daha kavurun. Üzerine yarım su bardağı sıcak suyu ekleyip ocağın altını kısın ve tavanın kapağını kapatın. Yemeği etler iyice yumuşayınca kadar, 10-15 dakika pişirip ocaktan alın. Diğer taraftan, salata malzemelerini elinizle irice parçalara ayırarak salata tabağına yerleştirin. Üzerine ılık haldeki etleri aktararak servise sunun.