



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ BİFTEK (KÜBA)

<https://kesfettik.com>

8 adet dana biftek (dövülmüş)

4 adet orta boy konkase domates (jülyen doğranmış) (konkase domates: domatesin sulu kısımlarının çıkartılmış olmasıdır.)

6 adet sivri biber (jülyen doğranmış)

2 adet havuç (jülyen doğranmış)

2 adet sarı biber (jülyen doğranmış)

2 adet kırmızı biber (jülyen doğranmış)

2 adet pırasa (jülyen doğranmış)

3 yemek kaşığı tereyağ

2 yemek kaşığı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı kekik

Tuz

Karabiber

Etlerin tuzunu ve karabiberini serpin. Tavayı kızdırın içine çok az sıvıyağ gezdirin ve etlerin her iki yüzünü de pişirin. Tavdan alın. aynı tavaya, biberleri, havucu, pırasayı atın ve soteleyin. Domatesleri ve kekiği de ekleyin, sotelemeye devam edin. Ben sebzelerin ölmesini sevmiyorum ve bu nedenle daha diri şekilde bırakmayı tercih ediyorum.

Fırın tepsisine etleri yayın, üzerine tereyağını yedirin ve ardından sebzeleri yerleştirin. 180 derece de 25-30 dk. kadar pişirin.

