



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA SEBZELİ BİFTEK

Yarım kilo biftek  
2 adet yeşil biber  
2 yemek kaşığı sana klasik kase  
2 adet kırmızı biber  
4 adet domates  
1 bardak su  
1 tutam maydanoz  
2 orta boy patlıcan  
1,5 çay kaşığı tuz  
Yarım çay kaşığı ucuyla pulbiber  
1 çimdik karabiber

Öncelikle bifteklerimizi ikiye bölüp baharatlarla harmanlıyoruz. Önceden soslayıp dolaba koyarsak etimiz dinlenmiş ve daha lezzetli olacaktır. Tepsimizin en altına etlerimizi diziyoruz. Üzerine bir parmak uzunluğunda şeritler halinde kestiğimiz patlıcanlarımızı koyuyoruz. Üstüne ince daireler halinde kestiğimiz domateslerimizi diziyoruz. Aralarına kestiğimiz yeşil ve kırmızı biberleri yerleştiriyoruz. Maydanozları da üzerlerine yerleştiriyoruz. sanayğimizden bıçak yardımıyla kesip etlerimizin üzerine koyuyoruz. 1 su bardağı suyu ilave ediyoruz. Tepsinin üzerine bir miktar tuz ekerek 180 derecelik fırında 45-50 dakika etlerimizin üzeri kızarana kadar pişiriyoruz.

