



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## FIRINDA SEBZELİ ET

<https://www.hurriyet.com.tr>

500 gr. bifteklik et  
2 adet patates  
8-10 adet arpacık soğan  
2 adet havuç  
1 adet kırmızı biber  
2-3 adet çarliston biber  
5-6 diş sarımsak  
1 er çay kaşığı tuz, karabiber  
1 er çay kaşığı kekik, kimyon  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı salça

Fırın tepsisinin içine eti, küp doğranmış çarliston biberleri, kırmızı biberleri, patates, havuç, soğanları sarımsağı koyuyoruz. Üzerine baharatları tuz, karabiber, kekik, kimyonu döküyoruz. Üzerine zeytinyağı gezdirip bir kaşıkla iyice harmanlıyoruz. Salçayı suda eritiyoruz. Yemeğin üzerine döküyoruz. Yağlı kağıdı tepsinin üzerine kapatıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında et yumuşayana kadar pişiriyoruz.