



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BİFTEK SARMA

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

500 gr. kuzu biftek
1 demet ıspanak
1 küçük kuru soğan
1 ay kaşığı tuz ve baharatlar
2 adet domates
2 diş sarımsak

Küpler halinde doğradığımız soğanları zeytinyağı kavuruyoruz. Yıkamış doğranmış ıspanakları ilave edip tuz serpip hacmi yarı yarıya inene kadar pişirip kavuruyoruz.

Bifteklerimizi alırken kasaba dövdürüp inceltiyoruz. Bifteğin uç kısmına ıspanaklı harçtan koyup rulo yapıyoruz. Uç kısmını kürdanla tutturuyoruz. Yağsız tavada kızartıyoruz ardından domates rendesi ve sarımsak ilave edip kısık ateşte domatesin suyunu güzelce çekene kadar kapağı kapalı vaziyette pişiriyoruz.

Not: Servis sırasında kürdanları çıkartınız.