



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SEFA BİFTEĞİ

16 parça (40 gramlık) dana but biftek veya bonfile
1 çorba kaşığı tepeleme tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
2 çorba kaşığı tepeleme un
1 su bardağı kıyılmış domates sosu
1 kilo ıspanak
1/2 kahve kaşığı karbonat
1 küçük soğan, ince kıyılmış
1 diş sarımsak, ince kıyılmış
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
1 çorba kaşığı tepeleme tereyağı

- 1) Etleri pirzola demiriyle iyice dövünüz. Tuzlayıp biberledikten sonra alt ve üstlerini hafif unlayınız.
- 2) Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız. Etleri tavanın aldığı kadar ilâve ediniz.
- 3) 1,5'ar dakika etlerin alt ve üstlerini pişirip servis yapacağınız tabağa diziniz.
- 4) Tavanın içindeki yağı döküp yerine tereyağını koyunuz.
- 5) Yağ kızarınca domatesi ilâve edip kaşıkla bir kere karıştırınız.
- 7) Ispanakların yalnız yapraklarını ayıklayınız. 4-5 defa yıkayıp süzdürünüz.
- 8) 1/2 kahve kaşığı karbonat ilâve edilmiş bol kaynar suda ıspanakları 5 dakika haşlayıp ateşten alınız ve soğuk su ile soğutarak iyice sıkıp bir süzgece çıkarınız.
- 9) Bir tavaya tereyağını, soğan ve sarımsağı koyup, ıspanakları, tuz ve biberi ilâve ediniz. 5 dakika karıştırarak sote yapınız.
- 10) Sonra bir servis tabağının ortasına koyunuz ve etleri etrafına diziniz.
- 11) Etlerin üzerine domatesleri demet demet koyup servis yapınız.