



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSVEÇ USULÜ BİFTEK

Yarım kg biftek
4 yemek kaşığı yemeklik yağ
3 orta boy havuç
1 sap kereviz
1 baş orta boy soğan
1 adet garnitür buketi (bir tutam maydanoz, 2 tutam kekik, 1 defne yaprağı -tülbent içinde bağlanmış olarak)
1/2 bardak et suyu
tuz ve karabiber
1 yemek kaşığı un
1 ila 2 yemek kaşığı soğuk su.

1.5-2 cm kalınlığında kesilmiş bifteğin iki tarafını da düdüklü tencerede sıcak yağda, orta ateşte kahverengileşinceye kadar çevirin; eti alın, iyice süzün. Sıcak tavada etleri hafifçe kızarıncaya kadar sote yapın ve yağın fazlasını süzün. Sebzeleri soyduktan sonra robotta dilimleyin ve etle beraber garnitür buketini sebzelerin üzerine yerleştirin. Et suyunu, tuz ve karabiberi ilave edin. Kapağı kapatın ve basınç ayarını 2'ye getirin. Pim çıktıktan sonra 30 dakika pişirin ve buharı boşaltın. Eti ısıtılmış büyük bir tabağa dökün, üstünü kapatın ve sıcak tutun. Garnitür buketini çıkarın. Un ve suyu kıvama gelinceye kadar karıştırın, (isterseniz) tavadaki suyu ilave edin. Sürekli karıştırarak, koyulaşmaya ve kabarcıklar çıkmaya başlayıncaya kadar pişirin. Eti servis yapılacak parçalar halinde kesin ve sosu gezdirin. Patatesi pişirmek için: Pişirme süresi bitmeden 10 dakika önce, buharı boşaltın ve kapağı açın. Soyulmuş ve dörde bölünmüş patatesleri etin çevresine dizin, kapatın ve basınç ayarını 2'ye getirin. Pim çıktıktan sonra 10 dakika daha pişirin. Buharı hızla salverin.