



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SIĞIR BİFTEK IZGARA

Biftek, siğirin "kotundan ya da filesinden oluşur. Kot, siğirin omuzundaki sırt kemiğiyle kaburgalara bağlı etlerdir. 3 ya da 4 santim genişliğinde olan bifteği tokmakla yassıtıp toparlak bir şekil veriniz. Daha yumuşak olması için iyice dövüp zeytinyağı koyarak tabağa bastırınız. Sonra tuz ve biberleyip ızgaraya koyup kızgın ateşe sürünüz. Pek karıştırmayıp yalnız bir kez çeviriniz. Çünkü etin en iyi noktasında kabarcıklar meydana geleceğinden bir kez çevirmek yeterlidir. Pişince yemek tabağına çekip üzerine taze tereyağı parçaları serpiştiriniz. Sonra tavada kızartılmış patatesleri garni yapıp servis yapınız.

Not: Nohut Bastı ya da mevcut bulunan sebze bastılarından uygun biri tabağa garni edilirse de olur. Bifteğin diğer yemekleri bu filenin aynıdır. Bu salçalar ve garnitürlerle çeşitlenir.
