



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİFTEK IZGARA

4 biftek (her biri 2,5 sm kalınlığında ve en az 250'şer gramlık)

Marinad:

3/4 su bardağı ketçap

2 çorba kaşığı hardal

1 çay kaşığı pul kırmızı biber

1 çorba kaşığı limon suyu

1 diş sarımsak (dövülmüş)

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

Önce marinadı Hazırlayınız. Büyük bir tabakta ketçabı, hardalı, pul kırmızı biberi, limon suyunu, sarımsağı, tuzu ve biberi karıştırınız.

Biftekleri bu tabağa koyarak marinada iyice bulayınız; arasıra altüst ederek, 30 dakika bekletiniz.

Izgaranızı iyice kızdırınız; etleri marinaddan alarak ızgaraya yerleştiriniz. Marinadı saklayınız.

Etlerin her iki yüzünü, arasıra marinattan fırça ile sürerek, 2'şer dakika kızartınız. Ateşi kısıp bifteklerin her iki yüzünü 2'şer dakika daha kızartınız. (Etlerinizin çok pişmesini istiyorsanız, kızartma süresini iki kat artırmanız gerekir.) Etleri ateşten alıp ısıtılmış bir servis tabağına dizerek, sos hazırlanana kadar sıcak kalmalarını sağlayınız.

Kalan marinadı orta büyüklükte bir sos tavasına koyup kaynatınız; kaynar kaynamaz ateşi kısıp 5 dakika daha hafif ateşte kaynatınız. Sosu, ısıtılmış bir sosluğa boşaltıp, etlerle birlikte hemen servis ediniz.

Not: Izgara biftek, yanınada karışık yeşil salata ve patates ile servis edilebilir.