



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİFTEK (IZGARA)

1 kg sığır bifteği (fileto antrekot)

1/2 bardak bitkisel sıvıyağ

Marinadı:

1/2 kahve fincanı soęan suyu

1/2 kahve fincanı limon suyu

Tuz

Karabiber

1. Biftekleri 125 gramlık dilimler halinde böldürüp yarım parmak incelikte dövdürün. İki üç gün yağda bekletin.
2. Izgara yapmadan 2-3 saat önce soğan suyu ve limon suyu sürün. Etleri ızgaraya dizin ve 5-6 parmak yükseklikteki ateşin üzerine yerleştirin. 4-5 dakika arayla altüst yaparak 8-10 dakika kurutmadan pişirin.
3. Etleri servis tabağına alıp tuzlayıp biberleyin. Üzerlerine birer parça tereyağı koyarak servis yapın.