



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMA BİFTEK

Yarım kg kıyma
1 adet minik soğan
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 çay bardağı sıvıyağ

Malzemeler bir araya getirilir, 5 dakika kadar yoğrulur. 3 parmak eninde silindir yapılır. Bir yağlı kağıda sarılır ve buzluğa konur. 1 saat kadar yarım dondurulur. Sonra bir parmak eninde dilimlenir, az yağlı teflon tavada iki yüzü kızartılır.
