



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖY USULÜ BİFTEK

6 dilim biftek
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı salça
1 adet soğan
100 gr. mantar
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 bardak su
1 bardak sıvı yağ
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı soya sosu
2 dal tarhun

6 dilim bifteği kesme tahtasının üzerine alıp üzerine 1 tatlı kaşığı tuz ve karabiber ekleyin. Etleri sert bir cisimle dövün. Aynı işlemleri etlerin arka yüzlerine de uygulayın. Dövdüğünüz et dilimlerini una bulayın. Tavaya 1 bardak sıvı yağ koyun biraz ısınınca et parçalarını içine yerleştirin. Etleri fazla kızarmasına izin vermeden ters yüz ederek soteleyin. Hafif sotelediğiniz etleri bir tabağa alın. Tavadaki sıvıyağı bir kabın içine alın ve tavaya 1 yemek kaşığı tereyağı koyun. Önceden dilimlediğiniz soğan halkalarını tavaya koyun ve pembeleşene kadar soteleyin. Soğanların arkasından önceden dilimlediğiniz mantarları koyun ve rengi hafif kırıllana kadar soteleyin. Sotelediğiniz karışımın üzerine 1 yemek kaşığı salça ilave edin ve salça tavanın dibini tutuncaya kadar iyice kavurun. Sala kavrulurken üzerine 1 çorba kaşığı soya sosu ve 1 bardak su ilave edin. Tabağın içine aldığınız etleri tavadaki sosun içine yerleştirin. Etlerin üzerine iki dal tarhun ekleyin ve tavanın kapağını kapatarak 30 dakika pişirin. Pişen etlerinizi servis tabağına alın üzerine tavadaki sostan ilave edin ve servise hazır hale getirin.