



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KUŞKONMAZLI SEFA BİFTEĞİ

4 parça (150 gramlık) dilimlenmiş dana but veya kontrfile
3 çorba kaşığı tepelme yağ
1 çorba kaşığı tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
2 çorba kaşığı un
1 su bardağı galeta unu
4 adet haşlanmış taze ya da konserve kuşkonmaz
4 adet gravyer peyniri

- 1) Etləri pırzola demiriyle parçalamadan döverek 2 milim kalınlığında inceltiniz. Tuzlayıp biberledikten sonra alt ve üstlerini una bulayınız.
 - 2) Sonra yumurtaya, daha sonra galeta ununa bulayarak bir tabağa çıkarınız.
 - 3) Sofraya servis yapmadan 10 dakika önce bir tavaya yağı koyup hafif kızdırınız.
 - 4) Tavaya aldığı kadar biftek koyup orta ateşte 3'er dakika alt ve üstünü kızartıp bir servis tabağına diziniz.
 - 5) Her bifteğin üzerine kızarmış tereyağı dökünüz.
 - 6) Bifteklerin üzerlerine haşlanmış Taze Kuşkonmaz'ın (veya konserve kuşkonmazın) 6 santim uzunluğundaki baş tarafını kesip yerleştiriniz.
 - 7) Başlarını açık bırakıp diğer kısımlarının üzerlerine ince 1'er dilim gravyer peyniri koyup servis yapınız.
-