



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMON SOSLU BİFTEK

MALZEMELER

400 gram biftek
8 orba kaşığı limon suyu
1 orba kaşığı bal
2 orba kaşığı diyet şekeri
1 ay kaşığı zencefil
iki buçuk su bardağı su
1 orba kaşığı mısırunu
1 orba kaşığı su
2 orba kaşığı ince kıyılmış maydanoz
1 tutam kekik

YAPILIş TARIĞI

Teflon tavayı ısıtın. Biftekleri içine yerleştirin. Yumuşayana ve rengi değişene dek arkalı nl pişirin. Sonra tavadan çıkarın.

Tavanın içine limon suyunu, balı, diyet şekerini, zencefili ve iki buçuk su bardağı suyu alın. Kaynamaya başladığında ateşi kısın. Bu şekilde yaklaşık 10 dakika kaynatın. Mısır unu ile 1 çorba kaşığı suyu blendırdan geçirin.

Ayrı bir tavada koyulaşana dek kaynatın. Kekik ve maydanozu ilave edin.

Sonra limon suyunun bulunduğu karışıma ekleyin. Sürekli karıştırarak, pişirin. Son olarak biftekler ekleyin.

Biftekler piştikten sonra tavayı ateşten alın. Servis yapın.