



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİMON SOSLU BİTKİLİ BİFTEK

400 gr. biftek
40 gr. margarin
8 orba kaşığı limon suyu
1 orba kaşığı bal
2 orba kaşığı diyet şekeri
1 ay kaşığı zencefil
2,5 su bardaęı su
1 orba kaşığı mısırunu
1 orba kaşığı su
2 orba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 tutam kekik
Tuz

Bir tavada margarini eritin. Yaę kızınca bifteklerin her iki yüzlerini altın sarısı bir renk alıncaya dek pişirin. Sonra tavadan çıkarın.

Tavanın içine limon suyunu, balı, diyet şekerini, zencefil ve 2,5 su bardağı suyu alın. Kaynamaya başladığında ateşini kısın. Bu şekilde yaklaşık 10 dakika kaynatın.

Mısır unu ile 1 çorba kaşığı suyu blendırdan geçirin ve ayrı bir tavada koyulaşana dek kaynatın. Kekik, tuz 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.