



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGO VE AVOKADOLU BİFTEK

<http://www.verita.com.tr>

2 adet Verita Yemeye Hazır Avokado
1 adet Verita Yemeye Hazır Mango
1 adet rendelenmiş Verita Lime
1 kg doğranmış sığır eti
1 yemek kaşığı kırmızı biber
1 yemek kaşığı Meksika biber tozu
Sıvı yağ
1 yemek kaşığı esmer şeker
2 adet dilimlenmiş sarı biber
6 yaprak marul ve nane yaprakları
1 adet yeşil biber

Geniş bir kapta kırmızı biberi, Meksika biber tozunu, yağı, esmer şekeri ve lime kabuğunu birlikte karıştırın. Eti ekleyin ve çift taraflı harmanlayın. Bir kasede üstünü streç film ile kapatıp, 1 saat veya gece boyunca buzdolabında bekletin. Ağır tabanlı kızartma veya ızgara tavayı az bir yağ ile ısıtın. Sıcak tavaya bifteği ekleyin ve 3-4 dakika boyunca çift taraflı pişirin. Tavadan çıkarın ve salatayı terbiye edene kadar dinlendirin. Aynı tavaya biberleri ekleyin ve hafifçe kızarana kadar soteleyin. Nane yaprağı, marulu ve biberi, sonra avokado, mango ve biftek dilimlerini karıştırın. Ilık servis yapın.

