



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI BİFTEK

Malzeme:

6 adet biftek

250 gram mantar

1 adet kabak

1 adet havuç

1 çorba kaşığı soya sosu

1 çorba kaşığı Bizim Mutfak Un

1 su bardağı süt

1 tatlı kaşığı Bizim Ayçiçek Yağı

300 gram kaşar peyniri

200 gram konserve bezelye

Tuz

Karabiber

Mantarları, kabağı ve havucu kibrit çöpü şeklinde doğrayın. Yapışmaz yüzeyli bir tavada sıvıyağ ile kavurun. Soya sosunu, tuzu ve karabiberi ilave edin. Unu ekleyin ve kavurmaya devam edin. En son sütü ekleyin. Süt çekene kadar kavurun ve tavayı ocaktan alın. Bezelyeleri ekleyip soğumaya bırakın. Hazırladığınız karışımı folyo üzerinde açılmış olan bifteklerin üzerine paylaştırıp yayın. Karışımın üzerine rendelenmiş kaşarın 2/3'ünü dökün. Folyo yardımıyla biftekleri içindikilerle birlikte rulo yapın. Biftekleri yağlanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 50 dakika pişirin. Biftekleri fırından çıkartıp üzerlerine kalan kaşar peyniri rendesini serpiştirin. Birkaç dakika daha fırında beklettikten sonra servis yapın.