



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ BİFTEK

500 g sığır kontrfile ya da antrkot (bütün yağları alınıp; 2 cm kalınlığında 4 biftek halinde kesilmiş)

350 g taze ananas (kabuğu soyulup, dilimlenmiş)

350 g kavun (kabuğu soyulup, dilimlenmiş)

1 iri armut (kabuğu soyulup, ikiye kesildikten sonra, çekirdekleri temizlenerek dilimlenmiş)

1 mango (kabuğu soyulup, çekirdeği çıkarıldıktan sonra dilimlenmiş; isteğe bağlı)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

2 tatlı kaşığı taze tane (kıyılmış)

bir tutam tuz

Marinat:

2 çorba kaşığı limon sirkesi

1/2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

2 diş sarımsak (dövülmüş)

12 tane yenibahar (dövülmüş; ya da 1 tatlı kaşığı toz yenibahar)

1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Marinadı hazırlamak için sirke, zeytinyağı, sarımsaklar, yenibahar, pul kırmızıbiber ve karabiberi bir kâsede karıştırın. Biftekleri, pek derin olmayan bir kaba koyup, her iki yanına marinadı sürdükten sonra, kabın üstünü örtün ve serin bir yerde ya da buzdolabında en az 4 saat (daha da iyisi 1 gece) bekletin.

Bekleme süresi dolunca, biftekleri kaptan çıkarıp, bir tabağa yerleştirerek, oda sıcaklığında 30 dakika daha bekletin. Bu arada ananas, kavun, armut ve mangö (isteğe bağlı) dilimlerini 4 düz tabağa eşit olarak yerleştirip, tabakları bir kenara bırakın. Sosu hazırlamak için zeytinyağı, limon suyu, nane ve tuzu bir kâsede iyice karıştırıp, bir kenara bırakın. Yapışmayan bir tavayı harlı ateşe oturtup, kızdırdıktan sonra, biftekleri koyun ve her iki yanlarını 4'er dakika (kanlı olacaklardır; iyi pişmiş seviyorsanız 6'sar dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, mey-vaların bulunduğu tabaklara 1 'er biftek yerleştirin. Mey-vaların üstüne kâsedeki sosu boşaltıp (ya da kâsesinde ayrı olarak), servis yapın.

Not: Et ve meyvaların birbirini tamamlayan tadının bozulmaması için, meyvalı bifteğin yanına başka bir garnitür konmamalıdır.