



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİKRODALGADA DANA BİFTEK

Malzeme:

Dolgu malzemesi için :

1 adet havuç

1 adet biber

100 gr bezelye

3 adet haşlanmış yumurta

Dana biftek için :

3 adet yumurta

100 gr rendelenmiş peynir

100 gr ekmek içi

1 tutam keklikotu

3 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

Piştirme için :

1 adet piştirme torbası

Çeşitli garnitüre sebzeler

150 ml su

Bir parça dana bifteğini iyice ezdikten sonra üzerine tuz ve biber ekleyerek terbiyeleyin. Etin üzerine, keklikotu, sarımsak ve kıyılmış maydanoz üzerinde kara biber serpiştirin. Bir kap içine yumurta, rendelenmiş peynir ve ekmek kırıntılarını koyarak karıştırınız. Hazırladığınız karışımı arzuınıza göre etin üzerine dağıtın. Sopa şeklinde kesilmiş havuçları, ayrı bir yerde haşlanmış yumurtayı ve bezelyeleri etin üzerine düzgünce yerleştirin. Tuzunu da ekledikten sonra eti içindeki malzemeleri dağıtmadan güzelce rulo haline getirin. Stretchfilm ile sardıktan sonra ipe bağlayın ve hava alması için bıçakla üzerine ufak delikler açın. İyice yıkanmış garnitur sebzeler ile rulo halindeki eti piştirme torbasına koyun ve fırına verin. 10 dk tam güçle pişirdikten sonra kalan 20 – 30 dakika daha düşük ısıda pişiriniz. Dilimleyerek servis ediniz.