



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MÜHÜRLÜ TAVUK BİFTEK

Yarım kg tavuk biftek
3 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı nişasta
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
4 diş sarımsak

Yanmaz tavaya yağ konur, tam ısınınca tavuk biftekler yerleştirilir. İki tarafları da kabuk bağlayacak kadar yani mühürlenecek kadar kızartılır. Biftekler tavadan alınır. Aynı tavaya salça tuz, kimyon, karabiber, su ve nişasta ilave edilir. Malzemeler iyice eriyene kadar karıştırılır. Tekrar ateşe oturtulur. Kaynamaya başlayınca az önce mühürlenen tavuk biftekler konur. Sarımsak dişleri atılır. Kapak kapatılır, kısık ateşte yaklaşık olarak 35 dakika pişirilir.