



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANE EDİLMİŞ BİFTEK RULOSU

4 adet biftek (400 gr)
1 paket Knorr Pane Harcı
1 adet havuç
1 adet dolmalık biber
1 çay bardağı sıvı yağ
1 su bardağı soğuk su
1 tutam kekik
Yeteri kadar tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Havucun kabuğunu kazıyıp dolmalık biberlerin tohumlarını çıkarın. Havuç ve dolmalık biberleri ayrı ayrı, ince ve uzun şerit şeklinde doğrayıp, sıcak suda haşlayın.
 2. Biftekleri ince şekilde dövün.
 3. Açılmış olan bifteklerin üzerine tuz, kekik ve karabiber serpin. Bifteklerin içine haşlanmış havuç ve dolmalık biberleri koyup rulo yapın.
 4. Ruloyu önce suya daha sonra Knorr Pane Harcı'na bulayarak tavada kızgın yağda kızartın. Biftekleri ortadan kesip servis tabağına dizin, sıcak olarak servis edin.
-