



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ BİFTEK (DİYET)

- 8 adet biftek
- 2 çorba kaşığı diyet kaşar peyniri
- 2 çorba kaşığı diyet margarin
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı soya sosu
- 1 diş sarımsak
- Yeterli miktarda diyet tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı su

Soğanı rendenin iri tarafı ile rendeleyin. 1 su bardağı suyun içine koyun. Diyet tuzunu, karabiberi, 1 diş dövülmüş sarımsağı ve 1 tatlı kaşığı soya sosunu da suya ekleyip karıştırın. 8 adet bifteği hazırladığınız sosun içine koyun. Bu şekilde buzdolabında 3-4 saat bekletin. Su dolu bir tencerenin içine başka bir tencere koyun. 2 çorba kaşığı diyet margarin ve 2 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peynirini en üsteki tencereye koyun. Ateşte benmari usulü eritin. 8 adet bifteği sosun içinden alıp, ızgarada pişirin. Eritilmiş peyniri bifteklerin üzerine dökün. Dilerseniz haşlanmış sebzelerle servis yapın.