



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.