



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALÇALI SEBZELİ BİFTEK

2 parça biftek
Brokoli
Karnabahar
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kekik
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı pul biber

Teflon tavaya yağ konur. Isınınca ince dövülmüş biftekler atılır. İki yüzü kızartılır. Bir kabın içinde salça, su, tuz ve kekik karıştırılır. Biftekler ateşten almak üzereyken üzerine dökülür, bir taşım pişirilir. Bokoli ve karnabar küçük parçalara ayrılır, buharda pişirilir. Üzerlerine zeytinyağı, pul biber ve tuz dökülür, karıştırılır. servis tabağına biftek konur, yanına da sebzeler bırakılır, servise sunulur.