



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BİFTEK (DİYET)

2 adet yağsız biftek
1 adet havuç
1 adet patates
6 adet taze fasulye
1 adet soğan
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
Bir tutam diyet tuz

2 adet yağsız bifteği tencereye yerleştirin. Havuç ve patatesi halka biçiminde doğrayın. 6 adet fasulyeyle tencereye alın. 1 diş sarımsağı ince kıyın. Tencereye ekleyin. 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve tuzu yemeğin üzerinde gezdirin. Orta ateşte 15 dakika pişirin. Servis tabağına alın. Dilerseniz maydanozla süsleyip, servis yapın.