



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BİFTEK (DİYET)

4 kişilik

350 gram yağsız dana biftek

1 adet büyük havuç

2 adet yeşil dolmalık biber

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Karabiber

Biftekleri ince uzun şeritler halinde dilimleyin. Ardından havuçların üstünü kazıyıp, ince uzun çubuklar (kalın jülyen) halinde dilimleyin. Biberlerin tohumlarını çıkarıp uzun uzun dilimleyin. Zeytinyağını teflon tavaya aktarın, yağı kızdırın. Doğradığınız havuç ve biberleri tavaya atıp kızartın. Kızarttığınız sebzeleri bir maşa yardımıyla tabağa çıkarın. Aynı tavada dana biftekleri kızartın. Tavayı arada bir sallayarak etlerin her tarafının pişmesini sağlayın. Etler pişince, sebzeleri tekrar tavaya alıp, etlerle harmanlayın. Üzerine karabiber serpip tavayı ocaktan alın ve servis tabağına aktarın. Sıcakken servis yapın.