



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BİFTEK (DÜDÜKLÜ)

MALZEMELER

2 Adet Yağsız Biftek
1 Adet Havuç
1 Adet Patates
6 Adet Taze Fasulye
1 Adet Soğan
1 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
1 Diş Sarmısak
Tuz

YAPILIŞ TARİFİ

4-5 bardak suyu kaynatalım. Parçalanmış eti, kaynayan suya atıp, doğranmış havuç, patates ve iri doğranmış soğanı ilave edelim. Tuzunu ve karabiberini ayarlayalım. Kapağını kapatarak pişmeye bırakalım. Dödüklü tencerede yarım saat, çelik tencerede ise etler yumuşayana kadar pişirelim.