



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BİFTEK (DÜDÜKLÜ)

Elif Korkmazel

6 parça biftek
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 adet soęan
5 adet sivri biber
1 patlıcan
1 adet domates
1 orba kaşığı un
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 ay kaşığı köri
Tuz, karabiber
2 su bardaęı su

Düdüklü tencereye kıyılmış soğanı, biberi ve etleri koyup 3 dakika zeytinyağıyla sote edin. Patlıcan ve domatesi soyup küp doğrayın tencereye ekleyin. Un, toz şeker, köri, tuz, karabiber ve suyu içine ilave edip kapağı kapalı şekilde 15 dakika pişirip sıcak servis yapın.