



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ BİFTEK

Malzeme:

- 6 dilim biftek
- 1 diş sarımsak
- 2 adet domates
- 1 çay kaşığı domates salçası
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 2 adet havuç
- 2 adet kabak
- 2 dal dereotu
- 1 adet büyük boy soğan
- 5 çorba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı
- Karabiber
- 1 dal taze biberiye
- 1 dal taze kekik

Eteri 3 çorba kaşığı zeytinyağı, sarımsak, biberiye, karabiber ve kekik karışımı ile yarım saat marine edin. Havuç ve kabakları rendeleyin. Soğanı yarım ay şeklinde ince ince doğrayın. 1 çorba kaşığı zeytinyağını tavada ısıtıp soğanları pembeleşene kadar kavurun. Havuç ve kabakları ilave edin. Soya sosu ve kıyılmış dereotunu ilave edin. Orta ateşte pişirin. Marine etmiş olduğunuz biftekleri tezgahın üzerine yayın, üzerine kavurmuş olduğunuz sebze karışımı yayın. Biftekleri rulo şekline getirin ve kürdanla tutturun. Yapışmaz yüzeyli bir tavada biftekleri, kalan zeytinyağında çevirerek kızartın. Biftekleri orta boy bir tencereye yerleştirin. Üzerine rendelenmiş domates ve salçayı ekleyin. Orta ateşte birkaç taşım kaynatın. Bifteklerdeki kürdanları çıkardıktan sonra yeşil soğan ile bağlayarak servis yapın.