



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BİFTEK

4 dilim biftek
3 çorba kaşığı zeytinyağı
2'şer adet havuç kabak soğan
1 er çay kaşığı tuz karabiber
100 gr soya filizi
4 adet mantar
2 çorba kaşığı kimyon
4 adet mantar
2 çorba kaşığı kimyon
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
3 çorba kaşığı zeytinyağı (terbiyesi için)
4 dilim kaşar peyniri (üzeri için)

Etleri bir gün önceden zeytinyağı karabiber ve tuzla marine edip bekletim. Et dilimlerini iki parça streç film arasına koyup et dövücü ile döverek inceltin. Sebzelerin hepsini ince kibrit çöpü şeklinde Gülyen) doğrayın. Mantarları dilimleyin. Zeytinyağını bir tavada kızdırıp sebzeleri ilave edin ve kavurun. Tuz ve baharat ilave edin. Sebzeler yumuşayınca ocaktan alıp biftek dilimlerinin üzerine paylaşın. Etleri rulo yaparak sarın ve açılmaması için bir kürdanla tutturun. Sardığınız et rulolarını yanmaz yapışmaz bir tavada az sıvı yağ ile çevirerek kızartın. Et sarmaları fırın kabına dizip üzerine birer ince dilim kaşar peyniri koyup peynir eriyene kadar fırınlayın. Patates püresi ile birlikte servis yapın.