



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BİFTEK SARMA

Sevilay Balaban

700 gr dana biftek
3 adet havuç
1 kök brokoli
2 adet kırmızı biber
1 adet soğan
1 adet kabak
2 diş sarımsak
Zeytinyağı
Biberiye
Karabiber
Tuz

Dana bifteği dilimleyip et döveceğiyle ezıyoruz. Kırmızı biberleri, havuç ve kabağı ince parmak uzunluğunda dilimliyoruz. Soğanı da yarım ay şeklinde doğruyoruz. Geniş bir tavaya zeytinyağını koyup üzerine sebzeleri ekleyip soteliyoruz. Sarımsakları ince kıyıp üzerine ekliyoruz. Biberiye ekleyip karıştırıyoruz. Biraz daha karıştırıp ocağın altını kapatıyoruz. Dana biftek dilimlerinin kenar kısımlarına hazırladığımız sebzeli harcı koyarak rulo şeklinde sarıyoruz. Sardığımız biftekleri yağlanmış cam fırın kabına diziyoruz. Bifteklerin üzerine biraz zeytinyağı ve biraz karabiber gezdiriyoruz. Önceden ısıtılmış 240 derecelik fırında 30 dakika pişiriyoruz. Brokolimizi de yeşilliğini kaybetmeden 5 dakika kaynatıp soğuk suyun içine bırakıyoruz. Pişen bifteklerimizi dilimleyip servis tabağımıza alıyoruz. Kenarlarınada haşlamış olduğumuz brokolileri koyup servis yapıyoruz.

