



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BİFTEK SARMA

<https://www.zaman.com.tr>

4 dilim biftek (Her biri 200 gr)
2 adet havuç
2 adet kabak
2 adet soğan
100 gr soya filizi
4 adet mantar
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çay kaşığı kimyon
tuz
karabiber
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
Üzeri için;
4 ince dilim kaşar peyniri
Terbiye için;
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
tuz
karabiber

Hazırlanışı: Etleri bir gün önceden zeytinyağı, karabiber ve tuzla marine edip bekletin. Et dilimlerini iki parça streç film arasına koyup et dövücü ile döverek inceltin. Sebzelerin hepsini ince kibrit çöpü şeklinde (jülyen) 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.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 29.07.2022