



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DANA BİFTEK

<https://turkinfo.hu>

600 gr Dana Biftek
Zeytin yağı
1 adet Kuru Soğan
1 diş Sarımsak
1 Çorba kaşığı Tereyağı
2 adet Havuç
1 adet Kereviz
1 küçük demet Maydanoz
1 Çorba kaşığı Tatlı hardal
1 Limonun suyu
1 Kutu krema
1 Kahve kaşığı un (ya da nişasta)
Tuz
Karabiber
2 adet Defne yaprağı

Etleri ince ince dilimleyin ve üzerine tuz ve karabiber serpin. Biraz beklettikten sonra önceden ısıtılmış az miktar yağda rengi değişene kadar kızartın. Tavadan eti alın. Yerine ince kıyılmış soğanı koyun hafif pembeleşene kadar kavurun ve bir miktar su ilave edin. Su buharlaştıktan sonra üzerine tuz serpin ve ince rendelenmiş sarımsağı da ekleyin ve etleri tencereye geri koyun. Üzerine tekrar az miktar su dökün ve defneyaprakları ekleyip etler yumuşayana kadar pişirin. Bu arada sebzeleri kibrit inceliğinde doğrayın. Etler yumuşadıktan sonra yemeğinize sebzeleri de ekleyelin. Tuz, karabiber ekledikten sonra 10 dakika pişiriniz. Yemeğimiz pişerken kremayı unla karıştırın içine yarım çay bardağı kadar su, hardal ve limon suyu ekleyin. Bu terbiyeyi yemeğinize dökün. Üzerine taze doğranmış maydanoz ekleyin. Yanına makarna servis edebilirsiniz.

Not: Dana eti yerine hindi- ya da tavuk göğsü de kullanabilirsiniz.

