



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HİNDİ BİFTEK

- 1 paket Banvit Hindi Biftek
- 6 çorba kaşığı un
- 2 adet patates (iri rendelenmiş)
- 6 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy soğan (piyaz doğranmış)
- 1 adet küçük boy havuç (iri rende)
- 4 çorba kaşığı maydanoz (iri doğranmış)
- Tuz, karabiber (istenen miktar)
- 200 ml krema
- 2 çorba kaşığı su

Undan 2 çorba kaşığı ayırın kalan unu, tuz ve karabiber ile harmanlayın.

Etleri arkalı önlü unlayıp fırın kabına aralıklı dizin.

Isıtılmış zeytinyağında soğanı yumuşayıncaya kadar 3-4 dak. soteledikten sonra 2 çorba kaşığı unu katıp 2 dak. daha karıştırarak soteleyin. Patates, havuç ve maydanozu katıp ateşten alın.

Kremayı su ile çırpıp sebzeli karışıma katın. Etlerin üzerine yayın.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında 20 dak. pişirin.

Sıcak servis yapın.

