



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIĞIR BİFTEĞİ FLAMAND (FRANSA)

CARBONADE DE BOEUF A LA FLAMANDE

4 kiři için MALZEME :

8 parça siğır bifteğı (70-100 gr.) tanesi but veya sokumdan

2 orba kaşığı tepeleme dolu margarin

5 ader iri soğan piyaz doğranmış

1 tatlı kaşığı un

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 yaprak defne

5 su bardağı su

Tuz, bir çimdik karabiber

YAPILIřI:

Yağıñ bir kaşığını tavaya koyup kızdırıp etleri ikişer üçer dakika alt üst kızartarak bir tabağına çıkarıp muhafaza ediniz

Küçük bir tencereye kalan yağı koyup kızdırıp soğanı ilâve ederek orta ateşte üç dört dakika sote yapıp salça ve unu ilâve edip bir iki dakika daha kavurup tuz, defne ve suyu etleri ilâve ediniz

Ağır ağır kaynatarak suyunu kontrol ederek lüzum ederse kaynar su koyup etin kalitesine göre bir buçuk iki saat pişirip servis ediniz.