



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIĞIR BİFTEĞİ FLAMAND

8 parça siğir bifteği
2 çorba kaşığı margarin
5 adet piyaz doğranmış iri soğan
1 tatlı kaşığı un
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 yaprak defne
3 su bardağı su
tuz
bir tutam karabiber

Yağın bir kaşığını tavaya koyup kızdırın, etleri ikişer üçer dakika alt üst kızartarak bir tabağa çıkarıp muhafaza edin. Küçük bir tencereye kalan yağı koyup kızdırıp soğanı ilave ederek orta ateşte 3-4 dakika sote yapıp salça ve unu ilave edip 1-2 dakika daha kavurun. Tuzi defne, suyu etlere ilave edin. Ağır ağır kaynatarak suyunu kontrol ederek lüzum ederse kaynar su koyup etin kalitesine göre bir buçuk iki saat pişirip servis edin.
