



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞİNİTSEL

MALZEMELER:

- 1 kg. biftek (ince dövülmüş)
- 4 çorba kaşığı galeta unu
- 3 çorba kaşığı un
- 3 yumurta
- 1 su bardağı zeytinyağı veya ayçiçek yağı (Kızartma için)
- Tuz ve karabiber

YAPILIŞI:

- 1- Bifteklerin iki tarafı tuzlanıp biberlenir.
- 2- Önce elenmiş una, sonra çarpılmış yumurtaya, sonra da galeta ununa bulanıp elle bastırılır.
- 3- Kızgın yağda kızartılıp patates tava ve salata ile servis yapılır.

Not:

- 1) Biftekler bir gece soğan suyunda bekletilirse daha lezzetli olur.
- 2) Biftekler una bulanmadan rende kaşara batırılırsa nefaseti artar.

Esenlikler...