



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SOĞANLI ROKALI BİFTEK

### Malzemeler:

2 dilim ince dövülmüş biftek  
2 çorba kaşığı sıvı yağ  
2 dal yeşil taze soğan  
1 kuru soğan  
Yarım demet ince kıyılmış roka  
1 diş sarımsak  
2 adet domates  
Yeteri kadar tuz karabiber  
1 yemek kaşığı haşlanmış mısır

### Hazırlanışı:

Bifteklerin üzerini fırçayla yağlayın, ızgarada pişirin. Kuru soğan ve sarımsağı ince kıyın, taze soğanı da ince kıyın ve karışımı sıvı yağda kavurun. Domatesleri küp şeklinde kesin ve ekleyin. Daha sonra ince kıyılmış rokalari da ilave edin, 2-3 dakika sote edin ve tuz, karabiberle tatlandırın. Harcı ve mısırları bifteklerin üzerine dökün, hemen servise sunun.

---