



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOYA SOSLU VE ZENCEFİLLİ BİFTEK

Malzeme:

4'er adet 200 gr'lık dana biftek

1 kahve fincanı soya sosu

2 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı toz zencefil

1 kahve fincanı Bizim Mutfak Mısırözü Yağı

Sarımsakları soyup havanda ezin. Geniş bir kaseye aktarın zencefil, soya sosu ve toz zencefili ekleyip karıştırın. Etleri bu sosun içinde 15 dakika kadar bekletin. Etleri kızartmak için yapışmaz yüzeyli bir tavayı iyice ısıtıp etleri kızartın. Sosu ekleyip birkaç dakika daha pişirin. İsteğe göre pirinç pilavı eşliğinde servis yapabilirsiniz.

[ML@ Soya Soslu Tavuk için tıklayın](#)