



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TATLI BİBERLİ BİFTEK

İçindekiler

- 6 parça biftek
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 3 adet taze soğan
- 1 silme yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı acı veya tatlı biber salçası
- 1 yemek kaşığı ketçap
- 1 su bardağı soğuk su
- terbiye için;
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 silme yemek kaşığı mısır nişastası

Terbiye için gereken malzemeleri karıştırın ve yarım saat bekletin.(buzdolabına koymayın). İntegral tavada terbiyede beklemiş etleri kızgın zeytinyağında kızartın. Başka bir kaba alın. Aynı tavada piyaz için doğrar gibi kestiğiniz temizlenmiş soğanı kavurun. Dolmalık biberi yıkayın ve halka halka kesip tavaya ekleyin. Taze soğanları dörde kesin ve onları da katın. Sonra sarımsağı sarımsak sıkacağıyla sıkıp tavadakilere ilave edin. Etlerden artan terbiye karışımına nişastayla karıştırın ve biber salçası, ketçap, soğuk su ilave edip karıştırın. Sebzelere etleri de katın,terbiye karışımı da koyun ve üzerini kapatarak 2 dakika pişirin.

Not: Eti terbiye malzemesi ile 1 gece buzdolabında tutabilirsiniz