



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ BİFTEK

- 2 adet biftek ya da antrkot
- 1 çorba kaşığı yoğurt
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğanın suyu
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı süt

Derin bir kabın içine soğanın suyunu çıkarıp koyun. Üzerine etleri, yoğurdu ve zeytinyağını da ekleyip elinizle etleri ovalayın. Son olarak sütü ve ezilmiş sarımsakları ekleyip üzerini kapatıp buzdolabında bir gece kadar bekletin. 4-5 saat de yeterli olacaktır. Sabah işe giderken hazırlarsanız akşam geldiğinizde ziyafet etiniz hazır demektir. Pişireceğiniz zaman etleri terbiyesinden sıyırın. Yağsız bir tavada ya da fırının ızgarasında iki yüzünü de pişirip 2 dakika dinlenmeye aldıktan sonra servis yapmalısınız.