



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU BİFTEK SOTE

500 gram antrikot
2 patates
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı yoğurt
5 diş sarımsak
2 domates

Öncelikle patatesleri çok ince bir şekilde doğrayın hatta isterseniz rendenin iri tarafından rendeleyin. Etleri de ince uzun dilimler halinde doğrayıp hazırlayın. Etlerin üzerine zeytinyağını döküp 10 dakika kadar dinlendirin. Bu arada, patatesleri biraz suda bekletip süzün ve yağda kızartın. Etleri üzerine döktüğünüz yağla yanmaz bir tavada 10 dakika çevirerek kızartın. Kızartılmış patatesleri tabağa alıp üzerine sarımsaklı yoğurt ve közlenmiş domates biberi ekleyin. Etleri pişirince üzerine ekleyip sıcak olarak ikram edin.