



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mitevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

TERBİYELİ BİFTEK



500 gr. dövülmüş biftek
4 Adet sivri biber
2 Adet domates
1 Çay bardağı yoğurt
1 Küçük kuru soğan
1 Çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

- # Rendelenmiş soğan, yağ ve yoğurt beraber karıştırılır.
- # Hafif yayvan bir tabağa biftekler açılarak konur.
- # Bifteklerin üzerine hazırlanan yoğurtlu karışım dökülür ve buzdolabında 1 gece dinlendirilir.
- # Elektrik ızgarasında dinlenmiş biftek, sivri biberler ve domatesler pişirilir. Tuz karabiber serpilir.
- # Piyaz şeklinde doğranmış kuru soğanla servis yapılır.

Not: Aynı terbiye kullanılarak şiş et hazırlanabilir.