



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mitevazi Lezzetler® Kochrezepte

Beefsteak in der Pfanne

Biftek Tava



500 g Beefsteak
1 Zwiebel
2 Tomaten
2 Spitzpaprika
3 EL Öl
1 Kartoffel
1 TL Oregano
1 TL Pfeffer

- # In eine breite Teflonpfanne Öl geben und durch hin und her schwenken gut verteilen.
- # Darauf das Beefsteak einreihen.
- # Auf das Beefsteak entkernte und in ein paar Stücke geschnittene Spitzpaprika legen.
- # Auf die Paprika dünne Kartoffelscheiben legen.
- # Auf die Kartoffel die Tomatenscheiben legen.
- # Deckel der Pfanne schließen und auf mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.
- # Den Deckel öffnen Oregano, Pfeffer und Salz einstreuen und auf niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- # Warm servieren

Tipp: Das Oregano nicht vorher einstreuen, denn bei zu langem kochen entfltet sich ein bittere Geschmack.