



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ DANA BONFILE

Malzemeler :

Komili Riviera zeytinyağı 75 Gr (5 Çorba Kaşığı.)

Kabuğu soyulmuş badem içi 1/2 Su Bardağı

Arpacık soğanı 5 Adet

Sarımsaklı çeşni 1 Çay Kaşığı

Temizlenmiş bütün dana bonfilesini 750 Gr

Etsuyu 250 Ml

Ispanak 250 Gr

Süt 125 Ml (1/2 Su Bardağı)

Hintceviz rendesi (muskat)

Tuz, taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI:

1-Ön hazırlık olarak arpacık soğanları ayıklayıp, yıkadıktan sonra süzdürüp kurulayın.

2-Küçük bir tavada Komili Riviera zeytinyağının 2 çorba kaşığını orta kızdırın. Yağ kızınca bademleri ilave edip, sık sık karıştırarak, altın sarısı bir renk alıncaya - hatta dilerseniz kahverengileşinceye- kadar pişirin. Tavayı ateşten alın. Bademleri zeytinyağını süzdürerek tavadan alıp, bir kaba aktarın.

3-Bu kez büyük bir tavada kalan 3 çorba kaşığı Komili Riviera zeytinyağı orta ateşte kızdırın. Zeytinyağ kızınca soğanın yarısını ekleyip renk almayacak kadar sote edin ve bonfileyi tavaya koyup, ara sıra çevirerek, her tarafı iyice renk alıncaya kadar pişirin. Bonfileyi bütün olarak tavadan çıkartıp, tuzlayıp biberledikten sonra bir fırın tepsinine aktarın. Tepsiyi önceden 180 °C'ye getirilip ısıtılmış olan fırına sürüp, yaklaşık 35-40 dakika da fırında pişirin. Bu arada aynı tavada bu kez kalan soğanları, sık sık karıştırarak, pembeleşinceye kadar sote edin. Et suyunu ekleyip, yarı yarıya çektin. Ispanağı katıp, yine sık sık karıştırarak 3-4 dakika kavurun. Süt, sarımsaklı çeşniyi ve hintceviz rendesini ilave edin. Birkaç dakika kaynattıktan sonra tavayı ateşten alın, tuz ve biberini katıp, püre haline getirin.

4-Eti fırından alıp, dilimleyin. Ispanaklı sosunu ve kızarmış bademlerini ekleyip, sıcak olarak servis yapın.