



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU HİNDİ BONFİLE

1 paket Hindi Bonfile
600 ml su
50 gr bulgur (köftelik)
3 çorba kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak (dövülmüş)
1 tatlı kaşığı tane karabiber (dövülmüş)
50 gr beyazpeynir (ufalanmış)

Derin bir kaba su ve 1 tatlı kaşığı tuz koyup karıştırın. Bonfileleri sırasıyla tuzlu suya ve bulgura batırıp, her iki tarafını bulgur ile kaplayın.

Yağsız tavada 2 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtıp, etleri yerleştirin. Her iki tarafları pembeleşinceye kadar 4'er dak. pişirin. Ateşi kısın, kapak kapatın ve 3-4 dak. daha pişirin. Tavadan alın ve sıcak tutun.

Etleri pişirdiğiniz tavaya kalan zeytinyağı, sarımsak, karabiber ve tuz katın. 3 dak. karıştırarak pişirip ateşten alın.

Karışımı etlerin üzerine gezdirin.

Servis yapmadan hemen önce etlerin üzerlerine peynir serpip, yeşilliklerle süsleyin.

