



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA BONFILE

4 adet dana bonfile
3 orba kaşığı zeytinyağı
1 diř sarımsak
2 adet defne yapraęı
1 tatlı kaşığı esmer şeker
1 ay kaşığı tane karabiber
3 dal taze kekik

Zeytinyağı, sarımsak, defne yaprağı, esmer şeker ve karabiberi, şeker eriyinceye kadar karıştırın. Etlerin zerine gezdiren, her taraflarına bulayın. Üzerini strele kapatıp, en az 4 saat, tercihen bir gece buzdolabında dinlendirin. Kalın dipli ve yayvan bir tavayı ısıtın. Etleri marinatından süzerek alıp, tavaya yerleştirin. Her iki yüzlerini, hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 4'er dak. hızlı ateşte pişirin. Tavaya kapak kapatıp, ateşi kısın. Etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 4-5 dak. daha pişirin. Üzerlerine birer çorba kaşığı marinat gezdiren, kekik serperek servis yapan.