



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI HİNDİ BONFİLE

- 1 paket Banvit Hindi Bonfile
- 2 çorba kaşığı un
- 1/2 çorba kaşığı tane karabiber (dövmüş)
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 200 gr domates (kabukları soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş, küp doğranmış)
- 8 adet siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılmış, halka doğranmış)
- 200 gr enginar kalbi (konserve, süzölmüş)
- 1 paket spagetti makarna
- 4 sap taze kekik
- Tuz (arzu edilen miktarda)

Un, tuz ve karabiberi harmanlayın. Etlerin her iki yüzlerini batırıp, unlayın ve hafifçe sallayarak fazla unlarını silkeleyin.

Geniş bir tavada 1 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her bir yüzlerini 2`şer dak. pişirip, bir tabağa alın.

Aynı tavaya sarımsakları koyun. Kısık ateşte ve karıştırarak 30 san. soteleyin. Orta ateşte ve karıştırmaya devam ederek şarabı ilave edip, yaklaşık 3 dak. kaynatın.

Etleri tavaya yerleştirin. Domates, zeytin ve enginarları katın. Tavaya kapak kapatın ve kısık ateşte 3-4 dak. pişirin.

Makarnayı arzu ettiğiniz kıvamda haşlayıp, süzün. Kalan zeytinyağını gezdirip, karıştırın. Etleri makarna ile birlikte, kekik serperek servis yapın.

