



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ENGİNARLI IZGARA BONFİLE

Malzeme:

200 gr dana bonfile

1 adet enginar

50 gr ıspanak

Tuz, karabiber

Taze baharat (maydanoz, kekik, fesleğen, biberiye)

1 diş sarımsak

1/4 soğan

1 çorba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

Biberiye dalı

Enginarı haşlayın. Bonfileyi önceden zeytinyağında taze baharatlar ile marine edin. Izgarada pişirin. Ispanakları kızgın tavada fazla öldürmeden soteleyin. Sos için sarımsağı ve soğanı ince doğrayın. Malzemeleri tuz ve karabiberle bir kaba alıp kaynatın. Enginarı tabağa alıp ortasına sote ıspanağı yerleştirin. Bonfileyi ıspanağın üzerine sos ile birlikte alın. Biberiye dalı ile süsleyerek servis yapın.