



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SIĞIR BONFİLE (FRANSA)

- 1250 g siğir bonfilesi (tek parça halinde; bütün yağı alınmış)
- 2 çorba kaşığı susam (hafifçe kavrulmuş)
- 4 çorba kaşığı soya sosu
- 3 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı tozşeker
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 350 g ıspanak (yıkayıp, ayıklandıktan sonra, 5 mm kalınlığında kesilmiş)
- 2 büyük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, 5 mm genişliğinde ince şeritler halinde kesilmiş)
- 400 g fasulye filizi (isteğe bağlı)

Marinadı hazırlamak için susamların yarısı, soya sosunun 3 çorba kaşığı, sirkenin 2 çorba kaşığı ve tozşekeri blendır kabına koyup, iyice karıştırın.

Bonfileyi pek derin olmayan bir fırın kabına koyup, marinadı üstüne boşaltın ve ara sıra altüst ederek, oda sıcaklığında 1 saat (ya da buzdolabında 2 saat) bekletin.

Bekletme süresinin sonunda, fırınınızı 170 °C'a ısıtın. Derin olmayan bir emaye tencereye çiçekyağını koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca bonfileyi marinattan çıkarıp, tencereye yerleştirerek, her yanı altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Sonra tencereyi fırına verip, bonfileyi 40 - 45 dakika (kanlı seviyorsanız 35 - 40 dakika) pişirin. Pişirme süresinin sonunda tencereyi fırından alıp, bir kenara bırakın.

Kalın dipli birtavayı orta ateşe oturtup, ıspanakları koyun ve sürekli karıştırarak, bıraktıkları bütün su buharlaşınca kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Domates şeritlerini ve fasulye filizlerini (isteğe bağlı) ekleyip, sebzeleri 3 - 4 dakika pişirin. Tavayı ateşten alıp, kalan 1 çorba kaşığı soya sosunu ve kalan sirkeyi ekleyerek, iyice karıştırın.

Bonfileyi kesme tahtasına aktarıp, 16 dilim halinde keserek, dilimleri bir servis tabağına dizin. Çevrelerine tavadaki sebzeli karışımı döşeyip, üstlerine kalan susamları serpererek, servis yapın.