



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA BONFİLELİ SALATA

<https://www.elele.com.tr>

Maskolin salata karışımı:

7-8 yaprak göbek marul

Fesleğen

1 havuç

1 turp

4 çeri domates

Izgara bonfile için:

400 g jülyen dilimlenmiş bonfile

Yarım çay bardağı soya sosu

1 yemek kaşığı susam

Sosu için:

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı bal

1 yemek kaşığı hardal

Tuz

Karabiber

Yeşillikleri yıkayıp süzün ve ince doğrayın. Havucu küp, turpu yarım ay doğrayın. çeri domatesleri ortadan ikiye kesin. Tüm sebzeleri geniş bir servis tabağına alın. Jülyen dilimlenmiş bonfileleri yağsız tavada soteleyin. Soya sosu ve susamı ekleyip etler yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin. Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede iyice karıştırın. Salatanızın üzerine gezdirip karıştırın. Pişen jülyen bonfileleri sosuyla beraber salatanın üzerine alıp servis yapın.

