



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

JAPON USULÜ SIĞIR BONFİLE

1 kg siğıır bonfile
4 adet mantar
3 orba kaşığı soya sosu
2 orba kaşığı toz şeker
1 orba kaşığı domates salçası
2 diş dövülmüş sarımsak
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
1 su bardağı etsuyu
1 orba kaşığı margarin
300 gr havuç

Mantarları doğrayıp bir kaseye koyun. Soya sosu, domates salçası, tuz, toz şeker, sarımsaklar, yenibahar ve et suyunu ekleyip iyice karıştırdıktan sonra kaseyi bir kenara bırakın. Margarinı bir tencereye koyup, harlı ateşte kızdırın. Kuşbaşı etlerin üçte birini koyup kızartın, kağıt mutfak havlusunun üzerine çıkarın. Tüm etler bitene dek işleme devam edin. Bütün etleri tekrar tencereye koyun. Kasedeki mantarlı karışımı ekleyip, bir taşım kaynatın. Ocağı kısıp, 1,5 saat pişirin. Havuç dilimlerini ekleyin yarım saat daha pişirip servis yapın.