



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

JAPON USULÜ SIĞIR BONFİLE

500 g siğır bonfilesi (bütün yağı temizlenip, etin dokusuna ters yönde ince dilimlenmiş)

125 g tel şehriye

60 g taze mantar (yıkayıp kurulandıktan sonra, başlıkları ince doğranmış, sapları başka bir tarifte kullanmak için saklanmış)

3 taze soğan (ince şeritler halinde kesilmiş)

1/2 küçük marul (ya da tercihen çinlahanası, bütün kıyımı kesilmiş)

90 g beyazpeynir (2 cm kalınlığında dilimlenmiş)

1,5 litre (6 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)

2 çorba kaşığı soya sosu (ya da soyu)

2 çorba kaşığı sirke

1 tatlı kaşığı sarımsak (ince kıyılmış)

1/2 tatlı kaşığı susamyağı (ya da ayçiçek yağı)

Bir tencereye 2 litre (8 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturarak, suyu kaynatın. Kaynayınca tel şehriyeleri koyup, yumuşayınca kadar (ama diriliklerini bütünıyla yitirmemelidirler) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, şehriyeleri bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında çalkaladıktan sonra, süzölmeye bırakın. Et dilimleri, mantarlar, taze soğanlar, marullar (ya da çinlahanaları) ve beyazpeynirleri, bir tepsiye yan yana dizin.

Et (ya da tavuk) suyu, soya sosu, sirke ve sarımsakları, bir fondu kabında, 5 dakika pişirin. Sonra susamyağını (ya da ayçiçek yağını) ekleyin.

Tıkırdamakta olan karışıma bonfile parçalarını koyup, yumuşayınca kadar pişirin. Sonra sebzeleri ve beyaz peynirleri koyup, 2 - 3 dakika ısınmaya bırakın. Delikli kaşıkla tümünü 6 düz tabağa çıkarıp, pişme suyuna süzölmüş arpa şehriyelerini karıştırarak ısıtın ve yemeğin yanında servis yapın.