



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİMONLU HİNDİ BONFILE

- 1 paket Banvit Hindi Bonfile
- 6 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 adet limon (kabuğu rendelenmiş, suyu sıkılmış)
- 2 adet etli kırmızı biber (çok küçük küp doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 2 çorba kaşığı kişniş (ince kıyılmış)
- 250 gr bulgur (köftelik)
- 600 ml su (kaynar)
- 1 adet küçük boy havuç (kibrit çöpü ebatlarında kesilmiş)
- 100 gr taze bakla
- 150 gr iç bakla
- 2 adet taze soğan (ince kıyılmış)
- Tuz (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Zeytinyağının yarısı, limon kabuğu, limon suyunun yarısı, etli kırmızı biber, sarımsak ve kişniş iyice harmanlayın. Marinatı etlerin üzerine paylaşın. Ovarak her taraflarına bulayın. Üzerini streç film ile kapatıp, en az 1 saat buzdolabında dinlendirin.

Bulgurun üzerine kaynar suyu gezdirip, hafifçe karıştırın. Üzerini iki katlı alüminyum folyo ile hava almayacak şekilde kapatıp, 5 dak. dinlendirin. Folyoyu açıp, hafifçe karıştırın ve tekrar sıkıca kapatın. Önceden ısıtılmış 150 °C fırında, servis yapmaya kadar sıcak tutun.

Havuç, taze bakla ve iç baklayı ayrı ayrı kaplarda, kaynar ve hafif tuzlu suda 2-3 dak. haşlayıp, süzün. Hemen soğuk suya alın. Soğuyuncaya kadar bekletip, süzün.

Etlere marinattan hafifçe süzerek çıkarın. Yağsız tavayı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her iki yüzünü, altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 2'şer dak. pişirin.

Üzerlerine kalan marinatı gezdirin. Tavaya kapak kapatıp, kısık ateşte 3-4 dak. pişirin.

Kalan zeytinyağı, kalan limon suyu, tuz ve taze soğanı iyice karıştırın. Bulgura ekleyip, iyice harmanlayın. Etlere sebzeli bulgurla birlikte servis yapın.

