



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PORTAKAL SOSLU HİNDİ BONFİLE

1 paket Banvit Hindi Bonfile  
125 ml portakal suyu  
125 ml portakal marmelatı  
2 çorba kaşığı tatlı acı sos  
2 çorba kaşığı hardal

Portakal suyu, portakal marmelatı, tatlı acı sos ve hardalı iyice karıştırın. Orta ateşte kaynama noktasına kadar ısıtıp, ateşten alın.  
Hafif yağlanmış bir yağsız tavayı ısıtın. Etlerin her bir yüzünü hızlı ateşte 2'şer dak. pişirin.  
Etleri hazırladığınız sosa batırın. Her taraflarını bulayıp, bir fırın kabına yerleştirin. Üzerlerine kalan sosu gezdirin.  
Önceden ısıtılmış 180°C fırında, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 20-25 dak. pişirin. Sıcak servis yapın.

