



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAMLI DANA BONFILE

Malzeme:

- 100 gram bonfile
- 1 su bardağı şalgam suyu
- 4-5 dal taze kekik
- 1/2 çay bardağı Bizim Ayçiçek Yağı
- 1 adet soğan
- 1 adet Kırmızı dolmalık biber
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kabak
- 2 adet domates
- Tuz
- Karabiber
- 2 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Bonfile dilimlerini taze kekik, sıvıyağ ve şalgam suyunda 4-5 saat bekletin. Zeytinyağını tavada kızdırın. Küp şeklinde doğradığınız sebzeleri, soğan, biberler, kabak, domates ve baharatlar olmak üzere sırayla ekleyip kavurun. Bonfileleri şalgam suyundan alarak suyunu süzdürün. Izgarada pişirdiğiniz bonfile dilimlerini sebze turlüsü ile servis yapın. Aklınızda Bulunsun: Et ya da sebze kavururken, mümkün olduğunca kaşıkla karıştırmak yerine tavayı sallayarak karıştırmayı deneyin. Böylece, hem malzemelerin şekillerini, hem de besin değerlerini korumuş olursunuz.