



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YEŞİLBİBERLİ DANA BONFILE (MİKRODALGA)

6 dana bonfilesi (her biri yaklaşık 125 g; bütün yağlan alınıp, her biri sicimle çevrilerek bağlanmış)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

1 tatlı kaşığı tane yeşilbiber (dövülmüş)

350 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)

bir tutam kekik

bir tutam nane

bir tutam fesleğen

1 diş sarımsak (dövülmüş)

1/2 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

birkaç suteresi yaprağı (süsleme için)

Pek derin olmayan bir kaptaki zeytinyağı ve dövülmüş yeşilbiberleri karıştırın. Bonfileleri koyup, birkaç kez altüst ederek, karışımın her yanlarına bulanmasını sağlayın. Sonra kabın üstünü örtüp, oda sıcaklığında en az 1 saat bekletin.

Bekletme süresinin bitiminde, bir fırın kabını % 100 ısıtılmış fırında ısıtın. Sonra fırından alıp, bonfileleri koyarak, her iki yanları kabın sıcaklığıyla altın sarısı bir renk alıncaya kadar altüst ederek kızartın. Kabın üstünü örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, bonfileleri 1,5 dakika pişirin. Altüst edip, 1,5 dakika daha pişirdikten sonra, kabı fırından alarak, bonfileleri ısıtılmış bir tabağa çıkarın ve üstlerini örtüp, sıcak kalmalarını sağlayın.

Kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışım yarı yarıya çekinceye kadar (1 dakika) bekletin. Kabı fırından alıp, domatesler, kekik, nane, fesleğen, sarımsak, tuz ve karabiberi ekledikten sonra, üstünü örterek % 100 ısıtılmış fırına verin ve sosu 4 dakika, sık sık karıştırarak, pişirin. Kabı fırından alıp, sosu ısıtılmış bir kâseye aktararak bir kenara bırakın.

Dana bonfileleri bir başka kaba koyup, fırında 1 dakika ısıtın. Sonra kabı fırından alıp, bonfileleri bir servis tabağına aktararak, suteresi yapraklarıyla süsleyin ve yanında kâsedeki sosla servis yapın.