# YOĞURT SOSLU DANA BONFİLE (MİKRODALGA)

6 dana bonfilesi (her biri yaklaşık 125 g, bütün yağları alınıp, her biri bir sicimle çevrilerek bağlanmış)
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 diş sarımsak (dövülmüş)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 küçük soğan (her biri 4'e bölünmüş)
4 kuşkonmaz (ayıklanıp, her biri verevine irice parçalar halinde doğranmış)
125 g mantar (yıkanıp, kurulandıktan sonra, her biri 4'e bölünmüş)
125 g dondurulmuş bezelye
15 g (2 çorba kaşığı) un
1 limonun kabuğu (rendelenmiş)
1/4 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı yoğurt (tercihen yarım yağlı)
birkaç limon dilimi (süsleme için)
birkaç maydanoz yaprağı (süsleme için)

Pek derin olmayan bir kapta zeytinyağının 1 çorba kaşığı, sarımsak ve karabiberin yarısını karıştırın. Bonfileleri koyup, altüst ederek her yanlarını karışıma iyice buladık-tan sonra, kabın üstünü örtün ve oda sıcaklığında 30 dakika bekletin.
Bekletme süresinin bitimine 15 dakika kala, kalan zeytinyağını bir fırın kabına koyup, kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, zeytinyağını 30 saniye ısıtın. Kabı fırından alıp, soğanlar ve kuşkonmaz parçalarını koyduktan sonra, üstünü örterek yeniden fırına verin ve sebzeleri % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Karıştırıp, 2 dakika daha pişirdikten sonra, kabı fırından alarak, mantarlar ile bezelyeleri ekleyin. Sonra kabı yeniden fırına verip, sebzeleri 3 dakika pişirin; karıştırıp, 3 dakika daha pişirin. Bu arada bir kâsede un, limon kabuğu rendesi, tuz, kalan karabiber ve yoğurdu pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar karıştırın. Kabı fırından alıp, kâsedeki unlu karışımı ekledikten sonra, kabı yeniden fırına verin ve 3 dakika (her dakikada bir kabı fırından alarak, sebzeli karışımı karıştırın) pişirin. Sonra fırından alıp, bir kenarda sıcak kalmasını sağlayın.
Bir başka fırın kabını % 100 ısıtılmışfırına vererek, ısıtın. Sonra fırından alıp, bonfileleri koyun ve kabın sıcaklığıyla her iki yanları altın sarısı birrenkalıncaya kadar altüst ederek kızartın. Sonra kabın üstünü örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, 1,5 dakika pişirin; altüst edip, 1 dakika daha pişirin.
Bu arada, öbür kabı yeniden fırına yerleştirip, sebzeli karışımı 1 dakika ısıtın.
Her iki kabı da fırından alıp, bonfileleri bir servis tabağına çıkarın. Öbür kaptaki sebzeli karışımı kaşıkla çevrelerine aktarıp, limon dilimleri ve maydanoz yaprakjarıyla süsleyerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:31022 • adı:Yoğurt Soslu Dana Bonfile (mikrodalga) • gönderen:civanperçemi • indirme tarihi:28.03.2024 - 12:32