



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNLİ DANA ETİ

Malzemeler

500 gr. dana bonfile
2 ActiFry kaşığı un
1 adet orta boy soğan
200 ml. et suyu veya bulyon
2 ActiFry kaşığı çekirdeksiz yeşil zeytin
3 ActiFry kaşığı sıvı yağ
1/2 ActiFry kaşığı tuz
1 ActiFry kaşığı kıyılmış maydanoz
Karabiber

Dana bonfileyi 1 cm. genişliğinde ve 3 cm. uzunluğunda şerit şeklinde kesin. Soğanı soyup yemeklik doğrayın. Etleri una bulayıp fazlasını silkeleyin.

Pişirme haznesine sıvı yağı koyup ActiFry'ı çalıştırın. 2 dakika sonra etleri ilave edin ve 10 dakika pişirin.

Pişirme haznesine soğanları koyup 5 dakika pişirin. Et suyu, tuz ve zeytinleri ekleyip 5 dakika; maydanozları ve pişirdiğiniz etleri ilave edip tekrar 5 dakika daha pişirmeye devam edin.

Not: Yanında patates püresi ile servis yapabilirsiniz. Et suyu yerine bulyon kullanacaksanız, tuz ilave etmenize gerek olmayacaktır.