



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ANTİK USÜL İSPANAKLI BONFİLE

Malzemeler:

800 gram dana bonfile

300 gram ıspanak

100 gram tereyağı

1 adet kuru soğan

1 adet limon

Maydanoz

Bonfile terbiyesi için:

1 ay kaşığı sirke

1 ay bardağı sıvı yağ

1 tatlı kaşığı kekik

Tuz

Hazırlanışı:

Bonfileleri porsiyonlayın. 1 çay kaşığı sirke, 1 çay bardağı sıvı yağ, 1 tatlı kaşığı kekik ve tuzu karıştırarak bonfileleri terbiye edin. Daha sonra ızgarada pişirin. Tavada ince kıyılmış soğanı sote edin, kıyılmış ıspanak ile birlikte kavurun. İspanağı üzeri kızarmış tost ekmeğı ve bonfile, limon arasında tereyağı ve maydanoz ile birlikte servis edin.