



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI ET

4 dilim dana antrikot
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı köri
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı ince doğranmış biberiye
1 çay kaşığı pulbiber
Tuz
Karabiber

Teflon tavayı ya da döküm ızgarayı kızdırıyoruz. Çok sıcakken antrikot dilimlerini atıp arkalı önlü mühürleyerek pişiriyoruz. Tereyağını bir tavada eritiyoruz ve baharatları ekleyip altını kapatıyoruz. Pişen bonfileleri bu sosa bulayarak sebze sote ile beraber servis ediyoruz.