



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLA MARİNE EDİLMİŞ DANA MADALYON

Bir parça dana madalyon bonfile orta kısmı
Bir iki dal taze kekik
Bir iki dal taze biberiye
2 yemek kaşığı Yeşil köri ezmesi
3 kaşık bal
3 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz,
1 adet büyük doğranmış soğan
3-4 diş sarımsak

Etinizi genişçe bir kaba alıp diğer malzemeleri ekleyin elinizle tüm malzemeyi yemesi için bir miktar ovuşturup. Streç filmle kaplayıp en az 2 saat dolapta marine edin. Marine ettiğiniz etinizi soğan ve sarımsaklarla birlikte tavada yağla her tarafı pişecek şekilde çevirerek soteleyin. Daha sonra bir fırın kabına alarak 140 derecelik fırında yaklaşık 25-30 dakika yada pişmesini istediğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin.

