



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERLİ BONFİLE

1 kişilik
1 adet 180 gr'lık bonfile
1 dilim kepek ekmeđi
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı bal
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı soya sosu
Tuz
Karabiber
Yarım havuç
3 dilik kabak
Yarım dolmalık yeşil biber
Yarım dolmalık kırmızı biber
3 adet kayın mantarı
2 çorba kaşığı tereyağı

Bir kapta 1 tatlı kaşığı balı, 1 tatlı kaşığı soya sosunu, dövölmüş sarımsağı, sıvı yağ, tuz ve karabiberi karıştırın. Bifteđi bu karışımın içinde 1 saat bekletin. Sonra ızgarada pişirin. Bu arada küçük kesilmiş sebzeleri 2 çorba kaşığı tereyağında soteleyin. Kepek ekmeğini kızartın. Ekmeđin üzerine sotelediğiniz sebzeleri koyun. Sebzelerin üzerine bonfileyi yerleştirin. Taze nane yaprağı ile birlikte servis yapın.