



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BİBERLİ VE SUSAMLI BONFİLE

- 4 dilim bonfile
- 1 fincan süt
- 2 diş sarımsak
- 1 çay bardağı ayçiçeği yağı
- 2 yemek kaşığı balzamik sirke
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı karabiber

Bonfileleri süt, balzamik sirke, ayçiçeği yağı ve sarımsakla marine edin ve buzdolabında 30 dakika bekletin. Daha sonra bir düz tabağın içinde karabiber ve susamı karıştırıp marine ettiğiniz bonfileleri bu karışıma bulayın. Kızgın tavada her iki yüzünü de 3-4 dakika pişirin. Şayet eti çok pişmiş seviyorsanız, tavanın kapağını kapatarak 5 dakika daha pişme süresini uzatabilirsiniz.

