



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BONFİLE (DİYET)

100 gr et

Yarım kaşık tereyağı

Yağları ve sinirleri Çıkarılmış filetodan yapılır. 2 - 3 santim eninde kesilen kısım üste gelecek şekilde yere konur ve üzerinden et döğme demiri ile vurularak yassılaştırılır. 1 - 1,5 santime kadar yassılaştırıldıktan sonra istenildiği miktarda tuzlanır, zeytinyağı dolu bir kapta, serince bir yerde iki gün dinlendikten sonra ızgaraya alınır. Tercihen iyi yanmış mangal kömüründe hızlıca ateşte pişirilir. (Eti ateşte fazla tutarak kanını kaçırmamalıdır.) Pişme sırasında arada bir eti tereyağı ile yağlamak, veya servis sırasında üzerine tereyağı koymak gerekir. Yağın miktarı, doktorun tavsiyesine göre ayarlanmalıdır.
