



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BONFILE ET NASIL PİŞİRİLİR

Yaklaşık 10 dakika oda sıcaklığında bekletilir. Etin gevşemesi sağlanır. Bekletilen etin üzerine zeytinyağı sürülür ve yedirilir. Ardından üzerine tuz dökülür ve mangalın ya da demir döküm tavanın üzerine bırakılır. İnce bir et olduğu için fazla bekletmeyin. Dört kere çevrilir. İstenen kıvam sağlandıktan sonra mangalın üzerinden alınır.

