



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BONFILE (JAPON)

Malzemeler

200 gr bonfile
2 orba kaşığı ayçiçek yağı
Yarım su bardağı pirinç sirkesi
2 orba kaşığı soya sosu
2 dilim salatalık
2 dilim domates
2 halka kesilmiř dolmalık yeřilbiber
1 yaprak beyaz lahana

Yapılışı

Ayçiçek yağını tavada kızdırın. Bonfileyi ekleyip iki taraflı pişirin. Sirke ve soya sosunu ekleyip et yumuşayıncaya ve sos koyulaşana kadar kısık ateşte pişirin.

Beyaz lahana yaprağını kıyın. Et piştikten sonra dilimleyip servis tabağına alın. Eti, lahana, salatalık, domates ve dolmalık yeşil biberle servis yapın.