



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BONFILE SOTE

Bonfile üç parmak kalınlığında kesilir, kesilen yer yüze getirilir. Bir parmak kalınlığında dövülür, tuzlanır bir tava içine az yağ konur, et bırakılır orta ateşte pişirmeğe başlanır. Eğer ateş ağır gelirse, sulanır, iyi olmaz. Hızlı gelirse kararır, pişmez daima dikkatle ne ağır, ne hızlı olmamasına dikkat ederek pişirilir.

---

© lezzetler.com tarif no:7760 • adı:BONFILE SOTE • gönderen:Şükriye • indirme tarihi:04.04.2025 - 22:07