



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BONFILELİ SALATA

1 kutu Akdeniz yeşilliği
2 büyük boy domates
2 küçük boy salatalık
1 çorba kaşığı balzamik sos
3 çorba kaşığı sıvı yağ
500 gr dana bonfile
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı kaju baharatı
1 havuç
Beyaz toz biber

Yeşillikleri yıkayıp süzün. Domateslerin kabuğunu soyup elma dilimi şeklinde doğrayın. Salatalıkların (tercihen Çengelköy) kabuğunu soyup, çekirdeklerini temizledikten sonra yarım ay şeklinde kesin. Havucu irice rendeleyin. Tüm salata malzemesini balzamik sosla geniş bir kaptaki karıştırın, servis kâselerine paylaşın. Sıvı yağı geniş bir tavada ısıtın. Jülyen doğranmış bonfileyi orta ateşte, etlerin suyu içinde kalacak şekilde kızartın. Soya sosunu ve baharatı ekleyip tatlandırın. Salatanın üzerine düzgün bir şekilde dizin.