BULGURLU BONFİLE

4 adet Banvit Kırmızı Dana Bonfile (her biri 150 gr)
250 ml sebze suyu
300 gr pilavlık bulgur
75 gr kuru kayısı (ince kıyılmış)
80 gr kuru üzüm
1 adet orta boy soğan (ince kıyılmış)
5 sap taze nane (ince kıyılmış)
5 sap dereotu (ince kıyılmış)
80 ml zeytinyağı
2 çorba kaşığı çamfıstığı
1 çorba kaşığı kimyon tohumu
1/2 adet limonun suyu

Sebze suyunu kaynama noktasına kadar ısıtıp, ateşten alın ve bulgurun üzerine gezdirin. Bulguru hafifçe karıştırın ve üzerine kapak kapatıp, 5-6 dak. dinlendirin.
Bulgura kayısı, kuru üzüm, soğan, nane ve dereotunu ekleyip, iyice harmanlayın. Üzerine tekrar kapak kapatın.
Kalın dipli ve yağsız tavada 2 çorba kaşığı zeytinyağı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her iki yüzlerini, altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 3`er dak. pişirin.
Ateşi kısıp, tavaya kapak kapatın ve etler arzu ettiğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin. İnce dilimleyin.
Küçük, yağsız bir tavayı ısıtıp, çamfıstığı ve kimyon tohumunu koyun. Kısık ateşte ve tavayı hafifçe sallayarak, fıstıklar altın sarısı renk alıncaya kadar kavurun.
Fıstıkları küçük bir kaseye alın. Kalan zeytinyağı ve limon suyunu ekleyip, iyice karıştırın.
Tabaklara kayısılı bulgur koyun. Üzerine etleri paylaştırın ve zeytinyağı karışımından gezdirerek servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:55098 • adı:Bulgurlu Bonfile • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:02.06.2024 - 21:53