



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN USULÜ SEBZELİ BONFİLE

500 gr. ince doğranmış bonfile
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
2 sarı biber
2 kırmızı biber
1 paket mantar
1 paket taze soya filizi
2 çorba kaşığı tatlı soya sos
çok az tuz..

Zeytinyağı içine önce minik doğranmış sarımsak ve bonfileleri koyun. 5 dakika sonra sırası ile biberleri mantarları ve soya filizini ilave edin. Soya sosunu koyduktan sonra 10 dakika daha pişirin ve etin yumuşaklığını kontrol edip ocaktan alın.