



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DANA BONFILE

4 adet Banvit kırmızı dana bonfile  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 diş sarımsak (dövülmüş)  
2 adet defne yaprağı (kırıklanmış)  
1 tatlı kaşığı esmer tozşeker  
Tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)  
Taze kekik (süslemek için)

Zeytinyağı, sarımsak, defne yaprağı, esmer şeker ve karabiberi, şeker eriyinceye kadar karıştırın. Etlerin üzerine gezdirip, her taraflarına bulayın. Üzerini streçle kapatıp, en az 4 saat, tercihen bir gece buzdolabında dinlendirin. Kalın dipli ve yayvan bir tavayı ısıtın. Etleri marinatından süzerek alıp, tavaya yerleştirin. Her iki yüzlerini, hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 4'er dak. hızlı ateşte pişirin.

Tavaya kapak kapatıp, ateşi kısın. Etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 4-5 dak. daha pişirin. Üzerlerine birer çorba kaşığı marinat gezdirip, kekik serpererek servis yapın.

