



DİYET BONFİLE

2 adet yağsız bonfile
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kekik
Haşlanmış patates
Domates
Biber

Öncelikle etleri bir kaba alıp üzerine tuz ve biber serpin ve ovalayın. Yağı döktüğünüz bir tabağa alıp 3 dakika daha harmanlayın. Yağ ve baharat etin her yerine nüfus etsin. Kızgın bir tavada ya da ızgarada her iki yüzünü de pişirip yanında haşlanmış patates, domates ve biberle ikram edin.

Not: Diyet yapanlar et dışında pek bir şey yemedikleri için bu tabak tam onlara göre olacaktır.

