



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNARLI BONFİLE

Tukaş Enginarından 4 enginar  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
400 g bonfile  
2 orta boy havuç  
200 g arpacık soğan  
3 diş sarımsak  
½ çay kaşığı tozşeker  
4 defne yaprağı  
½ demet dereotu  
½ çay kaşığı karabiber  
Tuz

Bonfileyi ince uzun parçalar şeklinde dilimleyin.

Sarımsakları soyup, ince ince dilimleyin.

Arpacık soğanların kabuklarını soyun. Havuçları ve dereotunu temizleyip, incecik dilimleyin.

Zeytinyağının yarısını tavaya dökün ve eti kısık ateşte kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip, pişirin.

30x30 cm ebatlarında yağlı kağıt kesin.

Enginarları alüminyum folyonun ortasına yerleştirin.

Yağlı kağıdın kenarlarını yukarıya doğru kaldırın.

Bonfile, sarımsak, soğan, havuç ve defne yapraklarını enginarların içine paylaşın.

Üzerlerine ve altlarına çok az kaynar su ilave edin.

Yağlı kağıdın kenarlarını enginarların üzerine kapatın.

Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin.

Dilerseniz bu yemeği Tukaş Acı Biber Turşusu ile servis yapabilirsiniz.