



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA DANA BONFİLE

Malzeme:

180 gr dana bonfile

70 gr haşlanmış brokoli

70 gr haşlanmış Brüksel lahanası

Sosu İçin :

2 çorba kaşığı Teremyağ

1 adet soğan

Yarım çorba kaşığı demiglace et sosu

2 su bardağı su

2 çay kaşığı et suyu

1 çorba kaşığı Tuz

1 çay kaşığı sarımsak

30 gr mantar

Tane karabiber

Marine etmek için :

1 kase soya sosu

1 kase su

1 çorba kaşığı sarımsak tozu

1 çorba kaşığı Tane karabiber

Yarım kase limon suyu

1-2 adet defne yaprağı

Dana bonfileyi marine etmek için, tüm malzemeleri bir kaptaki karıştırın. Dana bonfileyi bu karışımın içinde 8 saat bekletin. Marine edilmiş dana bonfileyi ızgarada çok hafif kızarttıktan sonra 180 derece ısıtılmış fırında 30 dakika kadar pişirin. Tavada Teremyağı, soğan, sarımsak ve mantarı ince doğrayıp soteleyin. Tane karabiber, demiglace et sosu, suyu ve et suyunu ekleyin. Kısık ateşte kıvama gelene kadar pişirin. Bonfilenin üzerine hazırladığınız sosu dökün. Yanında kestaneli pilav, haşlanmış brokoli ve Brüksel lahanası ile servis edin.