



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ BONFİLE

MALZEMELER

1 kg. bütün bonfile
1 orta boy soğan (ince kıyılmış)
100 gr. pirasa (ince uzun kıyılmış)
3 dis sarmisak (dövülmüş)
3 dis sarmisak (bütün)
6-7 iri boy mantar, dilimlenmiş (200 gr.)
100 gr. tatlı kırmızıbiber veya közlenmiş kırmızıbiber
2 çorba kasığı soya sosu
1 çorba kasığı biberiye
1 çay kasığı kurutulmuş adaçayı
4 çorba kasığı zeytinyağı

YAPILIŞ TARİFİ

Temizlenmiş bütün bonfileyi ortasından uzunlamasına keserek ikiye ayırın ve içini açın. Bonfilenin dışına ve iç yüzüne 2 çorba kasığı zeytinyağını fırçayla iyice sürerek yedirin. Bonfilenin açtığınız iç kısımlarına yarım çorba kasığı biberiye ve 1 çay kasığı adaçayını yayarak serpin. 3 dis sarmisagi bonfilenin değişik yerlerine saplayın. Bonfileyi bu halde buzdolabında 1 saat bekletin. Soğan, dövülmüş sarmisak, kırmızı dolmalık biber, pirasa ve mantarı, 2 çorba kasığı zeytinyağı ile soğan ve pirasa iyice ölene kadar sote edin. Soya sosu, tuz ve karabiberi de katarak 2 dk. daha sote edin. Bu karışımı bonfilenin içine koyun. Bonfilenin açılan 2 ucunu üst üste kapatın ve kürdanlarla tutturun. Önceden 175 °C`de isittığınız fırında 45 dk. kadar pisirin. Pismis bonfileyi kürdanlarını çıkartıp, dilimleyerek servis yapın.