



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İLİK SUYU SOSUYLA BONFİLE

<https://www.aksam.com.tr>

300 gram bonfile
2 adet kuşkonmaz
1 adet havuç
6 yemek kaşığı antepfıstığı
2 yemek kaşığı soya sosu
2 adet arpacık soğan
Mısır püresi için:
1 adet haşlanmış mısır
Yarım su bardağı süt
1 çay kaşığı mahlep
1 çay kaşığı muskat
İlik suyu sosu için:
2 adet kemikli ilik
Yarım kereviz
1 adet havuç
1 adet soğan
1 defne yaprağı
1 sarımsak
3 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı esmer şeker
1 yemek kaşığı tereyağı
6 yemek kaşığı kuru fasulye
1 tatlı kaşığı nişasta

Bonfile için önce ilik suyu sosunu hazırlayalım. Kemik, kereviz, soğan, sarımsak, karabiber. Defne yaprağı, esmer şeker, tereyağı ve salçayı tencereye atıp 15 dakika karamelize olana kadar kavuruyoruz. Kaynayan kemiklere 1,5 litre sıcak su ilavesi yapıp 30 dakika boyunca kaynatıyoruz. Zeytinyağı ve nişastayı kavuruyoruz. Kaynayan kemik suyunu nişastaya ekliyoruz. Soğan, soya sosu, zeytinyağı ve fasulyeyi kavurarak sosumuzla birleştiriyoruz. Bonfileyi karabiber, tuz ilavesi ve soya sosuyla kaplıyoruz. Streç filmle sarılan bonfileyi 180 derecede 12 dakika boyunca pişiriyoruz. Mısır, süt, mahlep ve muskatı karıştırarak püre haline getiriyoruz. Püreyi tavada çektiyoruz. Tavada zeytinyağı ile kuşkonmaz ve havuçları kızartıyoruz. Pişen bonfileyi çok fazla bastırmadan keserek, malzemeleri tabaklıyoruz.



© lezzetler.com tarif no:156872 • ad:ılık Suyu Sosuyla Bonfile • gönderen:Doctor • indirme tarihi:21.05.2024 - 02:14