



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

IZGARA BONFİLE

6 adet ince dövülmüş bonfile
Yarım çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı zerdeçal
Tuz
Karabiber
1 limon suyu
Kekik
Biberiye

Öncelikle etlerin üzerine tüm baharatları koyup güzelce yedirin. Üzerine yağı, limon suyunu ekleyip 20 dakika kadar dinlendirin ve sonra ızgaraya koyup iki yüzünü de pişmeye bırakın. Yanında patlıcan salatalı ekmeklerle ikram edebilirsiniz.