



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BONFILE IZGARASI

750 gr bonfile
2 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Sığırın böbrek yataklarında sağlı, sollu ve koni şeklinde (üzeri böbrek yağları ile kaplı) iki adale olan bonfile hazırlanırken, filetonun şekli bozulmaksızın lüzumsuz parçaları, sinirleri ayıklanıp temizlenir. İki parmak uzunluğunda yuvarlak parçalar halinde kesilir. Kesilen taraflarından tokmakla dövölerek yarılarına kadar yassılıılır. (Fazla dövölmemesine dikkat etmek gerekir, liflenmesi ve bozulması mümkündür.) Yemeęe oturulmadan yarım saat kadar önce fileto tuzlanıp yağlanır. Izgarada fazla kurutmadan pişirilir. Yanına patates tavası konur. İstendiği takdirde üzerlerine bearnes salçası konur, ya da bu salça ayrı olarak alınır, servis yapılır.