



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA BONFİLE

Semiz, genç etin filetosu alınır, sinir ve etinin yağları çıkarılarak temizlenir. Üç parmak genişliğinde kesilir ve yatık şekilde kaldırılıp kesilen taraf meydana gelecek şekilde tutulur ve döğme demiri ile bir buçuk parmak kalana kadar döğülür. Tuzlanıp içinde zeytinyağı bulunan bir kaba yatırılır. iki gün serin yerde saklandıktan sonra iyi yanmış mangal kömüründe, hızlıca ateşte pişirilir. Fazla ateşte tutup kanını kaçırmamalıdır. Et pişerken daima yağlanmalıdır.

© lezzetler.com tarif no:7759 • adı:Izgara Bonfile • gönderen:Şükriye • indirme tarihi:02.04.2025 - 05:46