



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

IZGARA BONFİLE

6 adet bonfile
6 diş sarımsak
1 orba kaşığı acı pul biber
1 limon suyu
2 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
2 orba kaşığı tereyağı

Bonfileleri derin bir kabın içine yerleştirin. Üzerine limon suyu, ezilmiş sarımsakları ve baharatları ilave ederek elinizle iyice yoğurun. Etler sarımsağı içine iyice çekmeli bu şekilde 1 saat bekletebilirsiniz. Piřirileceđi zaman ızgara tavaşının içine zeytinyağını da dökün. Tavada etleri ızgara şekli çıkartıp, iki yüzünü de pişirin. Servis yaparken yanında bol salatayla ikram edin.