



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA DANA BONFİLE

4 parça kalın dilimlenmiş dana bonfile

6 diş sarımsak

1 çay bardağı sıvı yağ

1 limon suyu

1 adet defneyaprağı

Tuz

Karabiber

Etleri derin bir kabın içine yerleştirin. Üzerine limon suyu, yağ, defneyaprağı, ezilmiş sarımsakları ve baharatları ekleyip elinizle iyice yoğurun. Etler sarımsağı içine iyice çekmeli, bu şekilde 1 saat bekletebilirsiniz. Pişirileceği zaman yağsız tavada ya da ızgarada iki yüzünü de güzelce pişirin. Servis yaparken istenirse sebze sote edilip yanında ikram edilebilir.