



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARAMELİZE EDİLMİŞ SOĞANLI BONFİLE

- 6 adet dana bonfile
- 2 adet kesme şeker
- 8 adet kuru soğan
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 300gr brokoli
- 1 tatlı kaşığı margarin

Bonfileleri teflon tavaya alıp harlı ateşte iki taraflı kızartın. Soğanları soyup halka şeklinde dilimleyin. margarini tavada ısıtıp soğanları ekleyin. Tuz serpip kahverengi olana kadar karıştırarak kavurun. Kesme şeker ve kırmızı şarabı ilave edip birkaç dakika daha pişirin. Tane karabiber ve 2 bardak sıcak suyu ekleyip sosu 10 dakika pişirin. Bonfileleri düz tabanlı geniş bir tencereye yan yana dizin. Üzerine soğanlı sosu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu tamamen çekinceye kadar pişirin. Garnitür için, brokoliyi temizleyip çiçek çiçek ayırın. 2 bardak suyu tencerede kaynatın. Brokoli, tuz, ve margarini ekleyip 5 dakika haşlayın. Eti servis tabağına alın ve brokolileri süzüp etin yanında servis yapın.

