



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZLI BONFİLE

300 gram bonfile
4 adet kuşkonmaz
3 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz,karabiber
2 diş sarımsak
Yarım limon suyu

Etleri 1 saat limon suyu ve zeytinyağında dinlendirin. Kuşkonmazı da irice doğrayıp tuzlu suda 8 dakika haşlayın. Altı kalın tabanlı bir tencerede etleri sosuyla beraber koyup iki yüzünü de 5 dakika pişirin. Servis yapmadan önce haşlanan kuşkonmazı da içine atıp birlikte 2 dakika daha pişirin, istenirse tereyağı da ilave edilebilir. Tuz, karabiber serpip servis yapılır.