



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÜTÜK BONFILE

<https://migros.com.tr>

180 gr. bonfile
1 sap biberiye
2 defne yaprağı
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

1. Bonfileyi, zeytinyağı ve baharatları bir kap içine alın bir gece marine edin.
2. Kızgın tavada bonfileyi mühürleyin ve önceden ısıtılmış 250 derece fırında 8 - 10 dakika pişirin.

