



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI BONFİLE

4 dilim bonfile
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı soya unu
2 yemek kaşığı krema
Tane karabiber tuz
1 avuç dolusu arpacık soğan
1 paket sote edilmiş mantar
Birkaç dal taze biberiye veya 1 çorba kaşığı kurusu da olabilir

Bonfileleri soyasosu, zeytinyağı ile biraz bekletin. Sonra soğanlarla birlikte tavada 10 dakika iki tarafını da pişirin. Üzerine tane karabiber koyun ve soya sosuyla hazırladığımız sosu dökün, biberiye ile tatlandırın. Sote yaptığınız nanelerle servis edebilirsiniz.