



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ORFOZ BUĞULAMA

- 4 adet fileto orfoz
- 1 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 6 adet tane karabiber
- 8 dal maydanoz
- 4 yaprak Marul

Yağı tencerede ısıtın.

Soğanı ince uzun şekilde doğrayıp tencerede kavurun.

Domates salçasını ekleyip karıştırın. Karabiber ve tuzla tatlandırın.

Orfozları da bu karışma ekleyip tencerenin kapağını kapatın ve 30 dakika kısık ateşte pişirin.

Pişen orfozları servis tabaklarına alın.

Tencerede kalan salçalı sosu da orfozların üzerine dökün.

Marul ve maydanozları ince kıyıp orfozların üzerine süsleyin ve servis edin.

