



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARMAK BONFILE

- 3 adet bonfile
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tane karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- Ispanak püresi için:
- 1 demet ıspanak
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Ispanakları ayıklayın, yıkayın ve kaynayan suya atıp 5 dakika haşladıktan sonra süzün. Sonra da blender'da çekin. İçine süzme yoğurt, karabiber ve tuz atıp tekrar blender'da karıştırın. Soğuk sudan geçirdiğiniz kaba koyup dolapta bekletin.

Tavaya tereyağını koyun. Bonfileleri iki taraflı kızartın. Sonra da parmak şeklinde kesin.

Servis tabağına dolapta beklettiğiniz ıspanak püresini ters çevirip koyun. Bonfileleri tabağa dizin. Tavada kalan yağın içine tane karabiberleri atıp 1 dakika karıştırın. Yağı bonfilelerin üzerine döküp servis yapın.

Not: Bonfileleri harlı ateşte kızartmayın, içi pembe kalır.

