



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEKMEZLİ LAHANALI BONFİLE

3 parmak kalınlığında 3 dilim Bonfile
6 diş Sarımsak
3 çorba kaşığı Pekmez
3 çorba kaşığı Zeytinyağı
3 su bardağı kadar Lahana
2 adet Soğan
2 çorba kaşığı Susam
Tuz
1 tatlı kaşığı Karabiber

3 parmak kalınlığında 3 dilim bonfile için 3 çorba kaşığı pekmezi dökün ve çatalın ucu ile delikler açın ki pekmezi iyice içine alsın.

6 diş sarımsağı incecik doğrayın ve marine sosa ekleyin.

Orta yükseklikte ateşte 3 çorba kaşığı zeytinyağı tavaya dökün. 2 tarafını toplamda 4 dakika kadar pişirip, eti mühürleyin ve bir tabağa alın.

Tabağı alüminyum folyo ile kaplayın, böylece kendi ısısında dinlenecektir.

Eti pişirdiğiniz tavaya 1 çorba kaşığı daha zeytinyağı ilave edin ve ince doğranmış 3 su bardağı kadar lahanayı ekleyin ve kendilerini bırakana kadar pişirin.

2 adet soğanı ortadan bölüp, ince halkalar yapacak şekilde doğrayın ve lahanaya ekleyin.

Soğanlar iyice öldükten sonra 2 çorba kaşığı susamı yemeğe çıtırıtı katması için ekleyin.

Etləri tavaya alın, isteğimize göre tuz ve 1 tatlı kaşığı kadar karabiberi ekleyin ve hepsini iyice karıştırın.

Geriye kalan lahanaya ve soğanların iyice ölmesini ve etimizin orta pişmiş bir hal almasını sabırsızlıkla beklemek!

