



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PILAV EŞLİĞİNDE IZGARA BONFİLE

4 adet bonfile

Marine için:

Yarım çay kaşığı hardal

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı soya sosu

1 çay kaşığı tarhun

Kekik

Pulbiber

Toz kırmızıbiber

Pestolu pilav:

2 su bardağı pirinç

3 su bardağı su

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı pesto sosu

Tuz

Çoban salata:

1'er adet domates ve salatalık

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı nar ekşisi

Tuz

Öncelikle marine için bir kaptaki hardal, zeytinyağı, soya sosu, tarhun, kekik, pulbiber ve toz kırmızıbiberi karıştırın. Bonfileyi bu sosa bulayarak içinde yarım saat bekletin. Daha sonra arkalı önlü ızgara yapın ve servis tabağına alın. Pilav için pirinci tuzlu sıcak suda yarım saat bekletin ve suyunu süzün. Bir tencereye aldığınız zeytinyağında pirinci kavurun. Üzerine suyunu ilave edip kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Pesto sosu ilave edip karıştırın ve demlenmesi için bir kenara alın. Çoban salata için domates ve salatalığın kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. 1 çorba kaşığı zeytinyağı, nar ekşisi ve tuz ilave edip bütün malzemeyi karıştırın. Bonfileyi pestolu pilav ve çoban salata ile birlikte servis yapın.

