



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BONFİLE SARMA

- 1 kilo dövülmüş bonfile et
- 1 adet kabak
- 2 adet havuç
- 1 adet soğan
- 5 adet taze fasulye
- 1 dal taze sarımsak
- 6 yemek kaşığı kızartma yağı

Tavaya 4 çorba kaşığı yağı koyun ve kızdırın. 1 adet soğanı ince dilimler halinde doğrayın. Soğanları kızgın yağda pembeleşinceye kadar kavurun. 2 adet havucu ince dilimler halinde kesin. Havuç, kabak ve taze sarımsağı soğanlarla birlikte sote edin. 4-5 dal taze fasulyeyi ince ince doğrayın ve tavaya ilave edin. Bonfileleri fırın tepsisine dizin ve etlerin üzerini fırça ya da elinizle yağlayın. Önceden ısıtılmış 180-200 derece fırında 15 dakika pişirin.