



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BONFİLE KULESİ

<https://www.temizliknerahat.com>

8 Parça Dana Bonfile
Eti marine etmek için;
1'er Tutam (taze çekilmiş) Karabiber, Beyazbiber
1-2 Dal Taze Kekik
2 Diş (dilimlenmiş) Sarımsak
3-4 Yemek Kaşığı Zeytinyağ
Sebzeli Harç için;
1 Adet (iri) Kırmızı Soğan
1 Adet (dolmalık) Sarı Biber
1 Adet (dolmalık) Kırmızı Biber
250 Gr. (yarım paket) Mantar
1/2 (yarım) Kg. Ispanak
3-4 Dal Taze Fesleğen
1 Diş Sarımsak
3-4 Yemek Kaşığı Zeytinyağ
Tuz
Karabiber
Kremalı Sos için;
2 Adet (Arpacık) Soğan
1 Diş Sarımsak
2-3 Yemek Kaşığı Zeytinyağ
2-3 Adet Defne Yaprığı
2-3 Dal Taze Fesleğen
1 Çay Bardağı Krema
Tuz
Karabiber

Öncelikle etleri marine malzemeleri ile güzelce karıştırın. Üzerini örterek, buzdolabında 2-3 saat kadar bekletin.
Sebzeli Harç için;
Soğanı yarım ay şeklinde ince ince doğrayın, biberleri de ince uzun (jülyen) doğrayın.
Derin bir teflon tavaya; zeytinyağını koyun ve ısıtın. Soğanları ve biberleri ekleyin, orta ateşte, karıştırarak 4-5 dk. kavurun.
İnce ince dilimlediğiniz mantarları ekleyin, mantarlar suyunu salıp tekrar çekinceye kadar 3-4 dk. daha kavurun.
Temizleyip, ince ince dilimlediğiniz ıspanakları ekleyin ve ıspanaklar yumuşayınca kadar 3-4 dk. daha kavurun.
Minik minik doğradığınız fesleğen, dilimlenmiş sarımsak, tuz ve karabiber ekleyip, bir kez karıştırın ve ateşi kapatın.
Kremalı Sos için;
Minik bir teflon tavaya, zeytinyağ, temizlediğiniz arpacık soğan (bütün halde) ve çıtlattığınız sarımsağı koyun, orta ateşte 1-2 dk. kavurun.
Defne yaprağı ve fesleğeni ekleyin, bir kez karıştırın.
Kremayı, tuz ve karabiberi ekleyin, 1-2 dk. pişirin.
Bonfile Kulesi için;
Etleri; iyice kızmış teflon tavada önlü arkalı kızartın.
Bir parça etin üzerine, sebzeli harç koyun ve diğer parça eti üzerine kapatın.
Üzerine kremalı sosu gezdirin ve sıcak servis edin.