



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ DANA BONFİLE

8 kişilik malzeme:

Et:

2 dana bonfilesi (her biri yaklaşık 750 g ağırlığında),

3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı,

tuz,

karabiber,

4 kalın pırasa,

4 yeşil soğan,

250 g mantar,

1 yemek kaşığı tereyağı,

300 g sığır kıyması,

200 g taze krema,

toz hintcevizi,

2 paket patates kroket

Sebze:

2 bağ kum havucu,

2 alabaş,

2 bağ yeşil soğan,

6 yemek kaşığı tereyağı,

toz hintcevizi,

1 bağ maydanoz,

2 yemek kaşığı susam.

Eti kızgın yağda kızartın, tuz ve karabiber atın. Pırasayı ayıklayın, bir uzun tarafını keserek açın, yıkayın. Pırasayı tuzlu suda haşlayın ve süzölmeye bırakın.

İçi: Soğanları ve mantarları ayıklayarak yıkayın, küp halinde doğrayın. Soğan ve mantarları kızgın tereyağında pişirin, kıyma ve taze krema ile karıştırın, tuz, karabiber, hintcevizi ile tadlandırın. Pırasaları yan yana koyun, kıymalı içi pırasa yapraklarına yayın. Her bonfileye yaprakları sarın. Eti bir kaba koyun, fırını 180 derecede ısıtın, eti yaklaşık 30 dakika pişirin. 10 dakika sonra kroketleri fırına sürün. Son 10 dakikada bonfilelerin üstünü folyo ile örtün.

Sebze: Havuçların yeşilliğini 3 cm bırakarak kesin, kabuklarını soyun. Alabaşları soyun ve şerit halinde doğrayın. Soğanları ayıklayarak yıkayın ve kıyın. Havuçları yaklaşık 15 dakika, alabaşları 10 dakika, soğanları 5 dakika ayrı ayrı olarak kızgın tereyağında kızartın, tuz, karabiber ve hintcevizi katın. Sebzelerin üstüne kıyılmış maydanoz ve kavrulmuş susam serpiştirin.

Bonfileleri dilimleyin, kroket ve sebze ile sofraya getirin.