



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ HAŞLAMA BONFİLE

400 gram antrikot
1 adet havuç
2 adet patates
3 adet sivri biber
2 çorba kaşığı tereyağı
1 beyaz soğan
3 diş sarımsak
Tuz, karabiber

Etlere ince uzun şekilde dilimleyin. Derin bir tencerenin altına etleri dizin. Üzerine karabiberi defneyaprakını ilave edin. Soğan, sarımsak, patates, havuç ve biberi dilimleyip etin içine ekleyin. Çok az su ilave edin. Tereyağı parçalarını da üzerine ekleyip kapağını kapatın. Çok kısık ateşte haşlama yapar gibi kendi buharında pişmesini sağlayın. Etlere iyice pişince tencereden alın. Birlikte pişirdiğiniz sebzelerle tabağa dizip sıcak ya da soğuk ikram edin.