



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ IZGARA BONFİLE

600 gram ince dövülmüş bonfile et
3 dal taze soğan
100 gram mantar
1 havuç
1 kabak
1 kırmızıbiber
1 soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
2 sivri biber
Karabiberi, kekik ve fesleğen
2 adet patates
2 çorba kaşığı soya sosu

Bonfileyi eti dövüp inceltin. Izgarada her yüzünü de pişirin. Bir kapak kapatın ve sıcak tutun. Bu arada mantarları ve sebzeleri doğrayın. Tavada zeytinyağı ve tereyağıyla 15 dakika kadar kavurun. Soğanları da sebzelerin içine ekleyip birlikte kavurun. Bu karışımın içine rendelenmiş kaşar peynirini de koyup karıştırın. Son olarak baharatları ekleyip, soya sosunu ilave edin. Kızarmış patatesi de yanına alıp servis tabağına aktarın.