



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ BONFILE IZGARA

4 adet kalın dilim bonfile  
2 adet kırmızıbiber  
200 gram brokoli  
200 gram brüksel lahanası  
3 diş sarımsak  
2 havuç  
1 kabak  
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Etlere biraz zeytinyağında bekletip tuz ve biberle tatlandırın. Izgarada iki yüzünü de güzelce pişirin. Sebzeleri aynı incelikte uzun uzun doğrayın. Buharda pişiren mutfak aletiniz varsa içine tüm sebzeleri yerleştirip pişirin ama yoksa tencereye 1 su bardağı su dökün.

Üzerine sebzeleri yerleştirip kapağını sıkıca kapatın ve az suda kendi buharıyla çok güzel pişiyor. Yaklaşık 20 dakikada kısık ateşte pişirin. Servis tabağına alın, istenirse üzerine zeytinyağı gezdirip ikram edin.

