



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞANLI BONFİLE

9 adet orta boy soğan
6 parça bonfile
1'er adet havuç, pırasa ve kereviz
1/2 demet maydanoz
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1'er tatlı kaşığı kıyılmış biberiye ve nane
3.5 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı kimyon
Tuz
Karabiber

Havuç, pırasa ve kerevizi kuşbaşı doğrayın. Bonfileleri tuz ve karabiberle tatlandırıp kızartın. Aynı tavaya, doğradığınız sebzeleri, kıyılmış maydanoz, biberiye, nane, tuz, karabiber ve kimyonu koyup 10 dakika sote edin. Eti yeniden tavaya alın. Üzerine et suyunu ekleyip iki saat pişirin. Eti tavadan alın. Tavada kalan malzemeyi tel süzgeçten geçirin. Soğanları piyazlık doğrayıp bol yağda karamelize olacak şekilde kızartın. Eti, üzerine sos gezdirerek kızarmış soğanla servis yapın.