



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI BONFİLE

500 gr. ince doğranmış bonfile
2 yemek kaşığı zeytinyağı
4-5 adet taze soğan
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı esmer şeker
1 yemek kaşığı mısır unu
1 yemek kaşığı susam
1 adet havuç
1 adet renkli biber
Biraz tuz

Soğan, havuç ve biber uzun uzun doğranacak. Zeytinyağı, soya sosu, et ve soğan 5-10 dk. Tavada kavrulacak. Sebzeler ilave edilecek. Hemen sonrasında mısır unu, esmer şeker, susam ve çok az tuz eklenecek ve 10 dk. pişecek.
