



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI HİNDİ BONFİLE

- 1 paket Banvit Hindi Bonfile
- 4 çorba kaşığı susam
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı bal
- 2 adet büyük boy soğan (ince piyaz doğranmış)
- 1 adet yeşil dolmalık biber (ince jülyen doğranmış)
- 150 ml sebze suyu (kaynar)
- Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Susam, sarımsak, zeytinyağının yarısı ve balı iyice karıştırın. Karışım çok koyu ise 1-2 çorba kaşığı su ilave edin. Etleri bir fırın kabına yerleştirin. Üzerlerine susamlı karışımı paylaştırıp, her taraflarına yayın. Önceden ısıtılmış 190°C fırında, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 30-35 dak. pişirin. Susamlar çok fazla kızarırsa üzerini alüminyum folyo ile kapatın.

Kalan zeytinyağını ısıtıp, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 15 dak. soteleyin.

Karıştırmaya devam ederek biberleri ekleyip, 5 dak. pişirin. Sebze suyu, tuz ve karabiber ilave edip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, ara ara karıştırarak 15-20 dak. pişirin. Etleri biberli soğanla birlikte servis yapın.

