



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI İSPANAKLI BONFİLE

400 gram bonfile
400 gram ıspanak
200 gram akdeniz yeşillikleri
50 gram susamyağı
100 gram susam
1 ay kaşığı tuz

Servis tabağıının zeminine biraz susam yağıyla harmanladığınız Akdeniz yeşilliklerini yerleştirin. Ispanakları sıcak suda 2-3 dakika haşlayın. Suyunu süzdürüp üzerlerine susam yağı sürün. Bonfilelerin her iki tarafını da tuzlayın. Kızdırılmış tavada ikişer dakika pişirin. Her birini soğumadan küp biçiminde 4 eşit parçaya bölün. Yuvarlak kalıp yardımıyla muntazam şekilde ıspanak yapraklarını kalıplayın. Bonfile küplerinin üzerine yerleştirin. En üstüne kavrulmuş susam serperek servis yapın.