



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

T-BONE STEAK

- 1 adet dana bonfile
- 1 miktar deniz tuzu
- Yeterince karabiber
- 1 tatlı kaşığı köri
- 1 tutam esmer şeker
- 1 tatlı kaşığı margarin

Tavanızı margarinle birlikte ocağa koyup ısınması için altını yakın. Etinizi önce köri ve deniz tuzu ile soslayın daha sonra, etin suyunun dışarı salmasını ve sertleşmesi önlemek için bir tutam esmer şekerle etinizi kaplayın. Dana bonfileyi iyice ısıttığınız teflon tavada 5 dakika önlü arkalı pişirin. Tuz ve isteğe göre karabiber ilave edip istediğiniz yumuşaklığa gelene kadar pişirip yeşillikler ve çeri domateslerle süsleyip servis yapın.

