



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARÇINLI BONFİLE

Malzemeler

- 4 parça süt danası bonfile
- 1 orta boy soğan
- 3-4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı dolusu tarçın
- 1 çay kaşığı dolusu top karabiber
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı yağ

Teflon tavada bonfileler arkalı önlü kızartılır (arzuya göre bir tatlı kaşığı yağ ile). Soğanlar yarım halka şeklinde doğranır etin üzerine eklenir. Sarımsak, tarçın, tuz, karabiber eklenir. Üzerine salçalı su ilave edilerek etler pişirilir.