



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TATLI ET

1 paket Hindi Bonfile
3 çorba kaşığı tereyağı
2 adet orta boy soğan (ince kıyılmış)
200 ml su
2 çorba kaşığı üzüm pekmezi
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı tarçın
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Tereyağını ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her iki yüzleri altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 3'er dak. pişirin. Etleri tavadan alıp, sıcak tutun.
Aynı tavaya soğanları koyun. Orta ateşte ve karıştırarak, sararıncaya kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin.
Pekmezi karıştırarak, suyu akıtıp, yedirin.
Etleri kalın dipli ve yayvan bir tencereye yerleştirin. Üzerine soğan, tuz ve karabiber serpip, pekmezli suyu gezdirin. Hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısın ve etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 15-20 dak. pişirin.
Ateşten alın. Yenibahar ve tarçın serpererek sıcak servis yapın.

