



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ BONFİLE

MALZEMELER

3 kg. antrikot
100 gr. barbekü sosu
30 gr. ketçap
20 gr. hardal
20 gr. hardal sosu
10 gr. zencefil
50 gr. mısır özü yağı
Karabiber

YAPILIŞ

Antrikotları 220 gr.lık parçalar halinde kesin.
Küçük bir kabın içerisinde tüm tatlandırıcı malzemeleri ve etleri karıştırın.
2-3 saat buzdolabında bekletin.
Etlerin her iki tarafını da orta pişmiş derecesine gelene kadar pişirin.
Etlerinizi barbecü sosu ve krema ile servis edin.