

Hardal Soslu Bonfile

Malzemeler

Istediginiz olcude bonfile(dovulmemis)

1 kucuk kase yagsiz yogurt

1 kasik hardal

1 kasik light soya sosu

Yapilisi

Bonfileleri iyice isitilmis teflon tavada pisirelim.Ates kisik konumda olmasin aksi taktirde et suyunu birakir ve sertlesir.Etin bir tarafi pismeden diger tarafini cevirmeyin. Icinin pembe kalmasini arzu ediyorsaniz her bir tarafi icin 4dk yeterlidir. Sosun malzemelerini cirparak karistirin ve etle beraber servis edin. afiyet olsun