

Bonfile Nasıl Pişirilir?

Bonfile dananın sırt bölgesinden elde edilir. Hayvanın en az hareket eden bölümü olduğu içinde en yumuşak parçası bonfiledir.

Bonfile pişirmek için döküm tava, ızgara ve fırın tercih edebilirsiniz. Buzdolabından çıkarılan etin, oda sıcaklığında yaklaşık 1 saat bekletip pişirme işlemine geçilmesi önerilir. Sonrasında etin tüm yüzeylerine zeytinyağı, tuz ve isteğe bağlı karabiberi iyice yedirdikten sonra mühürleme yöntemiyle pişirmeye hazırlayabilirsiniz.



IZGARA/TAVA: Yüksek ısıya ulaşan tavaya/ızgaraya etinizi koyun. Mühürleme yöntemiyle, 1'er dk her yüzünü yüksek ateşte pişirin. Pişirme süresi, dilimli bonfilenin kalınlığına bağlı olarak değişecektir. 1 parmak kalınlığında bonfile ortalama 3 dk, daha kalınsa 5 dk'da orta iyi derecesinde pişmiştir. Bu süreyi pişme derecesi isteğinize göre ayarlayabilirsiniz. Tavadan/ızgaradan aldıktan sonra bir süre dinlendirip yenmesi önerilir.

FIRIN: Fırında pişireceğiniz bonfileyi de öncesinde tavada mühürleyerek önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırına koyarak 15-20 dk pişirin. Fırından çıkarıldıktan 4 dk kadar dinlendirdikten sonra tüketin.

Tavadan/ızgaradan aldıktan sonra bir süre dinlendirip yenmesi önerilir.

*Etinizi dövürmeyin ve pişirme esnasında sadece maşa kullanın. (Çatal, bıçak gibi kesici aletler kullanılırsa, et pişme esnasında suyunu kaybedeceği için sertleşir, bu sebeple önerilmez)