



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANGAL SOS

2 orba kaşığı domates salçası, 2 çorba kaşığı biber salçası, tuz, 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı ve 2 diş sarmısağı blendırdan geçirin. Yarı yarıya pişmiş etlerin üzerine bu sostan sürerek etleri pişirebilirsiniz.