



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ, MEYVELİ ŞİŞ (ÇİN)

4 porsiyon  
2 dolmalık biber,  
8 kokteyl domatesi,  
1 kutu (230 g) bambu filizi,  
1 kutu (565 g) Lychee kompostosu,  
1 kutu (425 g) Mango,  
3 çorba kaşığı acılı soya sosu,  
2 çorba kaşığı çiçek yağı,  
1 tatlı kaşığı bal,  
1 bıçak ucu Sambal Oelek.

Biberleri ve domatesleri ayıklayıp yıkayın. Biberlerin çekirdeklerini çıkartın. Biberleri doğrayın. Bambu filizlerinin, Lychee ve Mango'ların suyunu süzün, sularını bir kapta toplayın. Soya sosu, yağ, bal, Sambal Oelek, Lychee ve Mango suyundan (1'er kaşık) terbiye hazırlayın. Meyveleri ve sebzeleri şişlere dizin. Şişleri bir kaç dakika açık ateşe tutun. Uzakdoğu sosları ile sofraya getirin.