



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİLİ ŞİŞ (FRANSA)

500 g sığır eti (buttan; bütün yağları alınıp, küçük kuşbaşı doğranmış)
1 iri şeftali (kabuğu soyulup, çekirdeği çıkarıldıktan sonra, kuşbaşı doğranmış; isteğe bağlı)
1 iri dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, bir kenarı 2 cm'lik kareler halinde kesilmiş)
Sosu:
2/3 su bardağı tuzsuz esmer et suyu (ya da tuzsuz tavuk suyu)
1 taze soğan (ayıklanıp, ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı bal
V4 tatlı kaşığı tuz
V4 tatlı kaşığı tane karabiber (hafifçe dövülmüş)
1 çorba kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı suyla karıştırılmış)

Şeftali parçalarının (isteğe bağlı) 1/3'ünü blender kabına koyup, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Şeftali püresini küçük bir kâseye koyup, kuşbaşı etleri ekleyerek iyice karıştırdıktan sonra, kâseyi buzdolabında en az 2 saat bekletin.

Şişkebaplarını mangalda ya da barbeküde pişirecekseniz, mangal ateşini pişirme saatinden 30 dakika Önce yakın; fırında pişirecekseniz, fırınınızın ızgarasını pişirme saatinden 10 dakika önce yakın.

Bir tencereye esmer et suyu (ya da tavuk suyu), taze soğan parçaları, sarımsaklar, bal, tuz ve karabiberi koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, karışımı 3 -4dakika pişirin.

Mısır nişastasını ekleyip, karışımı sürekli karıştırarak koyulaşınca kadar (1 - 2 dakika) pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alın ve bir kenara bırakın.

Buzdolabındaki kâseyi alıp, 30 cm uzunluğunda 4 şişe, et parçaları, kalan şeftali parçaları ve biber parçalarını sırayla geçirin (kâsedeki püreyi atın). Şişleri ızgaraya yerleştirip, 3 dakika ızgara edin. Sonra çevirip, öbür yüzlerini de 3 dakika ızgara edin.

Şişleri ızgaradan alıp, her iki yüzlerini tenceredeki mısır nişastalı karışıma buladıktan sonra, yeniden ızgaraya yerleştirerek 1 dakika daha pişirin.

Şişleri ızgaradan alıp, bir servis tabağına yerleştirerek, üstlerine yeniden tencerede kalan mısır nişastalı karışımdan sürün ve servis yapın.