



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBEKÜ SOSLU ÇÖP ŞİŞ

500 gr. dana kuşbaşı
150 gr. sap kereviz
100 gr. pastırma
150 gr. soğan
1 orta boy mısır konservesi
250 gr. kiraz domates
150 ml. et suyu
1 demet frenk soğanı
30 ml. sirke
40 ml. zeytinyağı
150 ml. barbekü sos
Tuz
Karabiber

Dana kuşbaşının yağlarını temizleyin.

Sap kerevizi verev parçalara doğradıktan sonra kaynar tuzlu suda 3 dakika haşlayın.

Soğanları dörde bölün ve dilimlere ayırın. Etleri aralarına kereviz, pastırma ve soğan koyarak çöp şişlere dizin.

Mısır konservesinin suyunu süzün. Domatesleri dörder parçaya bölün. Frenk soğanını halka doğrayın.

Sirkeyi yağ, tuz ve karabiber ile karıştırıp salataya ekleyin.

Barbekü sosunu, et suyu ile pürüzsüz oluncaya kadar çırpın. Tuz ve karabiber serpin.

Sos koyulaşınca kadar 2-3 dakika kaynatıktan sonra şişleri 10 dakika sosun içinde bekleterek mari-ne edin.

Çöp şişlen ister ızgarada isterseniz yağsız tavada pişirebilirsiniz.

Şişlerin üzerine barbekü sosundan gezdirip mısır salatası ve fırında kızarmış patatesle servis yapın.

