



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ ÇÖP ŞİŞ

600 gram biftek
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı şeker
Yarım çay bardağı nar ekşisi
3 çorba kaşığı soya sosu
1 limon
1 çorba kaşığı nişasta
Çöp şişler

Etleri iki parmak eninde kalın dilimlere ayırın. Derin bir kabın içine alın. Üzerine nar ekşisi, soya sosu, limon suyu ve şekeri çırparak ekleyin. Zeytinyağı ve nişastayı çok az suyla açın. Etlerin üzerine gezdirip elinizle yoğurun. 2 saat buzdolabın da bekletin. Daha sonra sosu iyice çeken etleri şişlere geçirin. Üzerine zeytinyağını gezdirip fırın tepsisine dizin. 200 derecede 35 dakika pişmeye bırakın. Sıcak olarak istenirse patates püresinin yanında servis edebilirsiniz.