



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MARİNATLI TAVUK ŞİŞ

1 çorba kaşığı süzme bal  
1 çay kaşığı zencefil  
1 çay kaşığı köri  
1 çay kaşığı karabiber  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
3 çorba kaşığı susam  
Tuz  
750 gram şişlik tavuk eti  
Garnitür için:  
2 adet havuç  
2 adet küçük kereviz  
2 adet orta boy kabak  
15-20 adet mantar

Marinat için soya sosunu, süzme balı, zencefili, köriyi, karabiberi, zeytinyağını bir kabın içerisinde iyice karıştırın. Şişlik kesilmiş tavuk etlerini bu karışıma yatırıp, 2-3 saat bekletin. Bu sürenin sonunda susam ilave edin. Daha sonra tavuk etlerini şişlere geçirin. Elektrikli ızgarada veya mangalda sık sık çevirerek, pişirin. Bu arada garnitür için tüm sebzeleri doğrayıp, tuzlu suda haşlayın. Sıcak servis yapın.

---