



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SOSLU ÇÖP ŞİŞLER

400 gram kuzu kuşbaşı et
3 adet patates
2 adet kabak
3 domates
2 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Kekik, kimyon, karabiber

Öncelikle etleri oldukça küçük bir şekilde doğrayın. Üzerine zeytinyağı döküp 20 dakika dinlendirin. Daha sonra çöp şiş çubuklarını suya yatırıp ıslatın ki pişerken yanmasın. Daha sonra küçük küçük doğradığınız etleri şişlere geçirin. Izgarada pişmeye bırakın. Bu arada domatesleri rendeleyip bir miktar zeytinyağı ve sarımsakla 5 dakika kadar pişirin. Sebzeleri de ince dilimleyip fırın tepsisine dizin ve fırında üzerine az miktarda yağ gezdirip pişirin. Etler pişince üzerine baharatları ekleyip hazırladığınız sebzeler ve domates sosuyla birlikte servis tabağına dizin. Sıcak olarak ikram edin.