



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR ETİ VE MANGO ŞİŞ

<https://www.kumtel.com>

340 gr küp küp kesilmiş dana bonfile
2 yemek kaşığı balzamik sirke
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı bal
1/2 çay kaşığı kurutulmuş mercanköşk
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 mango

Siğir küplerini orta boy bir kaseye koyun ve balzamik sirke, zeytinyağı, bal, mercanköşk, tuz ve karabiberi ekleyin.

Marineyi siğir etine bulayana kadar iyice karıştırın.

Mangoyu soyun ve küpler halinde dikkatlice kesin.

Metal şişleri üç siğir küpü ve iki mango küpü ile dönüşümlü olarak geçirin.

Şişleri airfryer sepetinde 4 ila 7 dakika veya dana eti kızarana kadar ızgara yaptıktan sonra servis yapın.

