



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİŞTE SEBZELİ ET SARMA

4 kişilik Gerekli malzeme;
4 dilim biftek
2 kabak
2 salçalık kırmızıbiber
1 çay kaşığı kekik
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz
Karabiber

1. Kabakları temizleyip 2 parmak kalınlığında dilimleyin. Tuzlu suda 2 dakika haşlayıp süzün. Salçalık biberleri hafifçe közleyin. Soyup uzunlamasına 2 parmak kalınlığında kesin ve çekirdekli kısımlarını temizleyin.
2. Biftekleri 2 parmak kalınlığında şeritler halinde kesin. Her birinin üzerine 1 dilim salçalık biber ve bir dilim kabak yerleştirip rulo şeklinde sarın. Hazırladığınız ruloları çöp şişlere geçirerek dizin. Üzerlerine sıvıyağ sürüp kekik ve tuz serpin. Izgarada pişirin. Sıcak servis yapın.