



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU SIĞIR ŞİŞ (FRANSA)

- 1 kg sığır eti (buttan; bütün yağları alınmış)
- 4 mango (kabukları soyulup, ikiye kesildikten sonra, çekirdekleri temizlenerek, ince şeritler halinde kesilmiş; isteğe bağlı)
- 2 çorba kaşığı limon suyu (mango kullanılacaksa; taze sıkılmış)
- 32 kiraz domates (her biri enlemesine 2'ye kesilmiş)
- 2 taze soğan (yalnız yeşil bölümleri; ince doğranmış; beyaz bölümlerini sosta kullanacaksınız)
- 2 çorba kaşığı tuzsuz yerfıstığı (kavrulmuş)
- Sosu:
 - 2 1/2 çorba kaşığı soya sosu
 - 2 taze soğan (yalnız beyaz bölümleri, ince doğranmış)
 - 3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
 - 2 acı sivribiber (doğranmış)
 - 3 çorba kaşığı yerfıstığı yağı (ya da eritilmiş tereyağı)
 - 4 çorba kaşığı yoğurt (tercihen yarım yağlı)
 - 2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
 - 1 çorba kaşığı bal

Sosu hazırlamak için, soya sosu, taze soğanların beyaz bölümleri, sarımsak ve acı sivribiber parçalarını bir emaye tencereye koyup, karıştırın. 1 dakika bekletip, bir çatalla çırparak yerfıstığı yağı (ya da eritilmiş tereyağı), yoğurt, limon suyu ve balı ekleyin.

Siğir etini 12 cm boyunda, 3 mm eninde parçalar halinde kesin (32 şerit elde etmelisiniz). Et parçalarını tencereye koyup, sosun kokusunu almaları için oda sıcaklığında 1 saat bekletin.

Bu arada mango şeritleri (isteğe bağlı) ve limon suyunu bir kâsede karıştırıp, buzdolabına kaldırın.

Şişleri mangalda ya da barbeküde pişirecekseniz, mangal ateşini pişirme saatinden 30 dakika önce yakın; fırında pişirecekseniz, fırınınızın ızgarasını pişirme saatinden 10 dakika önce yakın.

Bir şişe yarım kiraz domates, bir et parçası, yeniden yarım kiraz domates geçirin. Kalan domatesler ve et parçalarıyla 31 şiş daha hazırlayıp, bütün şişlerin üstüne tenceredeki içinde bekledikleri soğanlı - biberli karışımdan sürün.

ızgaraya 16 şiş yerleştirip, etlerin her iki yüzleri hafifçe esmerleşinceye kadar (4 - 6 dakika) pişirin. Sonra ızgaradan alıp, bir servis tabağında sıcak kalmalarını sağlayın. Öbür şişleri de ızgara edip, servis tabağına çıkardıktan sonra, üstlerine taze soğanların yeşil bölümlerini ve kavrulmuş tuzsuz fıstıkları serpiştirerek, yanında buzdolabındaki mango şeritleriyle (isteğe bağlı) servis yapın.