



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞI NANE SOSLU KUZU ŞİŞ KEBAP

600 g kuzu eti (sırt ya da buttan, bütün yağları alınıp, 16 kuşbaşı parçaya doğranmış)
1 büyük demet nane (kıyılmış)
6 siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılıp, ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 soğan (her biri 6 parçaya kesilmiş)
1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, 8 parçaya kesilmiş)
1/2 kırmızı elma (çekirdekli bölümü çıkarıldıktan sonra, 8 parçaya kesilmiş)
25 cl (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
bir tutam tuz

Şişleri fırın ızgarasında pişirecekseniz, fırınınızın ızgarasını ızgara etme süresinden 10 dakika önce, mangalda pişirecekseniz, mangalı ızgara etme süresinden 30 dakika önce yakın.

Bir salata kâsesine kuşbaşı etler, kıyılmış nane 3 çorba kaşığı, kıyılmış zeytinlerin yarısı, zeytinyağının yarısı, yenibaharın yarısı ve karabiberin yarısını koyup, iyice karıştırdıktan sonra bir kenara bırakın.

Bir başka salata kâsesinde soğan parçaları, dolmalık biber parçaları, elma parçaları, kıyılmış nane 3 çorba kaşığı, kalan zeytinyağı, kalan yenibahar ve kalan karabiberi karıştırıp, bir kenara bırakın.

Esmer et (ya da tavuk) suyunu küçük bir tencereye koyup, kalan zeytinler, kalan kıyılmış naneler ve tuzu katın, tencereyi orta ateşe oturtarak, karışımı 6 çorba kaşığı kalıncaya kadar (yaklaşık 10 dakika) kaynatın. Sonra tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

4 uzun şişe, 1 kuşbaşı et, 1 soğan parçası, 1 dolmalık biber parçası ve 1 elma parçası sırasıyla kâsedeki malzemeyi geçirip, şişleri ızgaraya yerleştirerek, her iki yanlarını 3'er - 4'er dakika (çok pişmiş istiyorsanız 5'er dakika) ızgara edin.

Şişleri fırından alıp, bir servis tabağına yerleştirin ve tenceredeki sosu üstlerine boşaltarak, servis yapın.