ريَش اللحم البقر المطهو ببطء بصوص الباربكيو

□□□□□ 15 □ □□□□□ 3 • □□□□

□□□□□□ !□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ .□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□ □□□□□□) □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□.

□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□	□□□□□ □□□	□□□□□
□□□□	□□□□□ 15	□□□□□ 3	4

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!

Ingredients

- 2 □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□
- 1 □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□
- 2 □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□
- 2/3 □□□□ □□□ □□□ □□□
- □□□□□□□) □□□□ □□□ □□□)
- □□□ □□□ □□□
- 180 □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ (□□□ □□□) □□
- 1 □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□
- 75 □□□ □□□ (□□□ 1/3) □□
- 60 □□□□□□ □□ (□□□ ¼) □□
- 2 □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□
- 30 □□□□□ □□□□□□□ (□□□ ¼) □□

Method

1. □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ .□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ .□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□.

2. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ ¼□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ 3 □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□.

3. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ .□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□.

4. □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ 3 □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ .□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ 3-2 □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ .□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ .□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□.

Used in this recipe

□□□□ □□□

□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ Capilano Pure. □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□.

□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□
□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□
□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□
□□ □□□□□□ □□□□ .□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ CAPILANO □□
□□□ □□□□□□.

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!