



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPA ŞEHİRİYELİ KUZU GÜVECİ

Ümit Usta

750 gr kuzu kuşbaşı
1 paket arpa şehriye
2 adet domates
3 adet sivribiber
1 adet büyük boy kuru soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1/2 paket margarin
7-8 su bardağı su
Tuz

İnce kıydığımız kuru soğanı, 1/4 paket margarinde pembeleştirdikten sonra, kuşbaşı kesilmiş kuzu etlerini ilave edip, hep birlikte kavuralım.

Salçasını koyup biraz daha kavurduktan sonra, tuzunu ve yeterince suyunu koyup, etlerin pişmesini bekleyelim. Etler pişince, ocaktan indirip, suyunu süzerek ayıralım.

Süzdüğümüz et suyunun en az 7,5 su bardağı olması gerekir.

Bu sırada, geri kalan margarin yağını eritip, içine arpa şehriyelerini ilave ederek kavuralım.

Şehriyeler kavrulunca, et suyunu kavurduğumuz şehriyelere ilave edip, bir kere karıştırıp, tencerenin kapağını kapatarak şehriyelerin suyu iyice çekmesini sağlayalım.

Bu esnada, etleri porsiyonluk güveçlere bölelim. Pişmiş olan şehriyeleri de güveçlerin üstüne doldurup, en üstüne yuvarlak 1 dilim domates ile 1/2 sivribiber koyup, önceden ısıttığımız fırında domatesler ve biberler kızarıncaya kadar fırınlatalım.

Not: Porsiyonluk güveçleri, içinde iki parmak su olan fırın tepsisine dizip, onunla birlikte fırınlatalım.