



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUSKUSLU SEBZE GÜVECİ

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Zeytinyağı
Kahverengi soğan
Tatlı kırmızı biber
Domates konserve
Sıcak su
Domates salçası
Karnıbahar
Havuç
Dolmalık kabak
Patates
Yeşil dolmalık biber
Nohut konserve
Az yağlı Türk yoğurdu
Kuskus

Kuskusu paketin üzerindeki yönergelere göre pişirin.
Fırını önceden 180 derecede ateşe ısıtın.
Soğanı, kabuklarını soyup doğrayın. Karnıbaharı küçük çiçeklere ayırın.
Havucu, dolmalık kabağı, patatesi ve dolmalık biberi aynı boyutlarda dilimleyin.
Sıvı yağı büyük tavanın içinde orta ateşte kızdırın. İçine soğanı koyup 5 dakika, yumuşayana kadar kavurun.
Kırmızı biberi, domatesi, suyu ve domates salçasını içine dökün. Karıştırın ve ağır ateşe getirin.
Sebzeleri ve nohutu tavaya dökün. Karıştırın.
Sıcağa dayanıklı fırın tepsisine aktarın, üzerini kapatın ve 180 derecelik fırında 40 dakika (tüm sebzeler yumuşayana kadar) pişirin.
Servis yapmadan hemen önce Türk yoğurdu ile karıştırın.
Kuskus ile servis yapın. Veya pirinç, makarna, ya da mısır lapası kullanın.