



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU ETLİ VE SEBZELİ GÜVEÇ

Malzeme:

500 gram kuşbaşı kuzu eti
3 adet domates
2 adet patlıcan
2 adet kabak
2 adet havuç
2 adet patates
15 adet arpacık soğan
4-5 diş sarımsak
4 adet renkli biber
2 çorba kaşığı AltınHasat Riviera Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kırmızı toz biber

Patlıcanları alacalı soyun ve 4-5 cm uzunluğunda doğrayın. Kararmaması için tuzlu suda yarım saat kadar bekletin. Kabak, patates ve havuçları soyup, aynı şekilde doğrayın. Renkli biberler, arpacık soğan ve sarımsakları temizleyin. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Renkli biberleri uzunlamasına kesin. Hafif yağlanmış güvecin alt kısmına önce kuşbaşı etleri, üzerine de harmanlanmış sebzeleri yerleştirin. Temizlenmiş arpacık soğanları ve sarımsakları bütün olarak serpiştirin. Küp doğranmış domatesleri ilave edin, baharatla tatlandırıp üzerine zeytinyağını gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 1 saat kadar pişirin. İsteğe göre haşlanmış brokoli de ekleyebilirsiniz. Sıcak servis yapın.