



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA ETLİ GÜVEÇ (VEJATERYEN)

8 kişilik
1 çorba kaşığı sade yağ
100 gram kuşbaşı soya eti
500 gram taze fasulye
500 gram patlıcan
500 gram kabak
1 kg domates
100 gram taze iç bezelye
100 gram bamya
1 baş sarımsak
200 gram sivri biber
4 adet patates
2 çorba kaşığı soya baharı
2 çay kaşığı tane karabiber
4 adet soğan (arzuya göre)

Güveç kabını yağlayın. İçine de çok az miktarda yağ koyun. Üzerine doğranmış fasulye, patlıcan, kabak, bamya, bezelye ve patatesleri yerleştirin. Diğer malzemeleri ise aralarına eşit miktarda ilave edin. Güvecin üstünü halkalar halinde doğranmış domateslerle kapattıktan sonra hafif ateşte pişirin ve servis yapın.