



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

TAVUK ETLİ GÜVEÇTE TÜRLÜ

Sümeyye Sezer

400 gr Tavuk Eti,
3 Patlıcan,
2 Diş Sarımsak,
2 Soğan,
5 Domates,
3 Kabak,
3 Dolmalık Biber,
2 Yemek Kaşığı Tereyağı,
250 gr Bamya,
500 gr Taze Fasulye,
2 Çarliston Biber,
4 Yemek Kaşığı Tereyağı,
Yarım Su Bardağı Sirke,
7 Su Bardağı Sıcak Su,
Tuz

Patlıcanları alacalı soyup dörde bölüyoruz. Tuzlu suda 20 dakika bekletip acısını çıkartıyoruz. Soğan, çarliston biber ve sarımsakları ince ince dilimliyoruz. 3 domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkararak ince doğruyoruz. Bir tencerede 2 yemek kaşığı, tereyağını eritip soğan ve sarımsağı soteliyoruz. Sırası ile domates ve biberi ekleyip kavuruyoruz. Fasulyelerin kenarlarını keserek ayıklıyoruz ve ince ince kesiyoruz. Kabakları soyup uzunlamasına birkaç parçaya kesiyoruz. Domatesin bir tanesinin kabuklarını soyarak çekirdeklerini çıkartıyoruz. Dolmalık biberlerin saplarını ve çekirdeklerini ayıklayıp büyük parçalara bölüyoruz. Bamyaların baş kısmını alarak sirkeye bastırıyoruz. Bir tencerede 2 yemek kaşığı tereyağını eritip fasulyeleri orta ateşte çeviriyoruz. Kabakları ekleyip fasulyeyle beraber pişiriyoruz. Domatesleri de ilave edip pişirmeye devam ediyoruz. Bamya ve biberlerin birazını ayırıp kalanını tencereye ekliyoruz. Tencereye 7 su bardağı sıcak su ekleyip orta ateşte kapağı kapalı olarak sebzeler pişinceye kadar pişiriyoruz..

Tavuk etlerini ızgarada pişiriyoruz. Patlıcanları kızgın yağda altın sarısı rengini alıncaya kadar kızartıp bir kaba alıyoruz. Isıtılmış büyükçe bir güvece önce tavuk etlerini yerleştiriyoruz. Üzerine pişirdiğimiz sebzeleri kaynar suyu ile beraber döküyoruz. Kızarmış patlıcanları, ayırdığımız bamya ve biberi ilave ediyoruz, domatesi dilimleyip üzerine diziyoruz. Önceden ısıtılmış 150 dereceye ayarlanmış fırında kapağı kapalı olarak 15 dakika pişiriyoruz.

[ML@ Brüksellahanalı Tavukgöğsü için tıklayın](http://ML@BrüksellahanalıTavukgöğsü)



Fotoğraf "masa üstü" tarafından gönderildi. 05.03.2020