



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ARPA ŐEHRIYELİ GÜVEÇ

MALZEMELER

Kuşbaşı et (kemiksiz)500 gram
Salça (veya 2 domates) 1 çorba kaşığı
Arpa şehriye 1.5 su bardağı
Tuz
Soğan 1 adet
Sıvı yağ 2 çorba kaşığı

YAPILIŐI

Eti bir tencerede yağda kavurup suyunu tam çekmeden ateşten alın.Yağı tavaya koyup kızdırın, içine şehriyeleri atıp hafif pembe renkte kızartın. Beklettiđiniz eti ya Borcam güveç kabına ya da Borcam kapaklı tenceresine biraz sulu olarak koyun. Üzerine arpa şehriyelerini koyup fırında şehriyeler yumuşayıncaya kadar pişirin.Bu arada suyunu çekerse sıcak su ilave edebilirsiniz.
