



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET GÜVEÇ

www.electrolux.com

600 gr sığır eti
Tuz
Karabiber
Un
10 gram tereyağı
1 soğan
2 tatlı kaşığı esmer şeker
2 tatlı kaşığı domates salçası
500 ml sığır eti suyu

Sığır etlerini küpler halinde kesin, tuz ve biber ekleyin ve çok az un serpin.
Yağı bir tavada eritin ve et parçalarını kızartın. Sonra bir güveç kabına yerleştirin.
Soğanı soyup ince ince doğrayın, çok az yağla hafif kızartıp tabağa, etin üzerine koyun.
Esmer şekeri, domates salçasını ve et suyunu karıştırın, kızartma kabına koyup kaynatın.
Ardından etin üzerine dökün (ettamamen örtülmelidir).
Üzerini kapatıp cihaza verin, 120 dakika pişirin.