



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYELİ KUZU GÜVEÇ

Malzeme

- 3 yemek kaşığı Sana Zeytinyağlı margarin
- 500 g kuzu kuşbaşı
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet domates
- 2 adet çarliston biber
- 1 su bardağı kuru fasulye = 2 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 4 su bardağı et suyu
- 1 adet defneyaprağı
- ½ su bardağı arpa şehriye
- 1 yemek kaşığı un
- tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Kuru fasulyeleri bir gece önceden ıslatıp tuz ilave etmeden ıslattığınız su ile haşlayın.
2. Kuru soğanları piyazlık doğrayın.
3. Çarliston biberleri ve sarımsakları ayıklayıp ayrı ayrı kıyın.
4. Domatesleri kabuklarını soyup küp küp doğrayın.
5. Derin bir tencereye Sana Zeytinyağlı margarini koyup kızdırın. İçine kuzu kuşbaşıları ekleyip etler bıraktıkları suyu çekinceye kadar kavurun.
6. Etler kavrulduktan sonra içine unu ekleyip unun çiğ kokusu kaybolana kadar kavurun.
7. Daha sonra içine doğradığınız domatesleri, kıyılmış çarliston biberleri ilave edip pişirmeye devam edin.
8. Haşlanmış kuru fasulyeleri, kıyılmış sarımsakları, kekiği, kırmızı pul biberi, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. En son olarak içine defneyaprağını ve et suyu ilave edip etler pişinceye kadar bir taşım kaynatın. Yemeğin pişmesine 10 dakika kala içine arpa şehriyeleri ekleyip pişirin. Şehriyeleri ekledikten sonra yemeğin suyunda azalma olur ise içine sıcak su ilave ederek kıvamını ayarlayabilirsiniz.
9. Arpa şehriyeler piştikten sonra yemeği servis tabağına alıp sıcak olarak servis edin.