



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KUZU GÜVECİ

Özgür Şef

- 3 adet kuzu incik
- 1 adet orta boy soğan
- 1 büyük patates
- 2 adet patlıcan
- 2 adet kabak
- 2 adet biber
- 2 adet domates
- 2-3 diş sarımsak
- 1 kaşık tereyağı
- 1 su bardağı bulgur ya da buğday

1 su bardağı buğday ıslatılır. 1 adet orta boy soğan iri iri doğranır. Domateslerin kabukları soyulur ve küp küp doğranır. Patates de parmak kalınlığında kesilir. Patlıcanlar ve kabaklar ise büyük büyük doğranır. Sarımsaklar tuz ve zeytinyağı ile dövülür. Biberler küp doğranır. Güveç tenceresi ocakta bir parça ısıtılır. Malzemeler soğan, biber sıralaması ile birer dakika arayla atılır, daha sonra malzemeler renk aldıkça diğerleri ilave edilir. Son olarak içine incikler, 4 bardak su, buğday ya da bulgur ilave edilir. Buğday suyunu çektiği zaman ne pilav gibi olmalı, ne de çorba gibi sulu olmalı. Güvecin kapağını hamur ile sıvadıktan sonra 200 derece fırında yaklaşık 2 saat pişiriyoruz (hamur yerine folyoya da sarabilirsiniz). 2 saat sonra fırını kapatıyoruz ama güvecimizi çıkartmıyoruz. En az 1 saat demlendikten sonra tenceremizi çıkartabiliriz. Eğer fırının içinden çıkartmazsak tencerenin içinde 24 saat ısını korur.