



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE ETLİ TÜRLÜ

500 gram kuşbaşı et
250 gram taze fasulye
2 orta boy patlıcan
2 orta boy patates
2 büyük soğan
2 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
3 adet domates
7-8 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
1/2 çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Eti güvece koyarak sıvı yağı, iri doğradığınız soğanı ve biberleri ilave edin. Orta hararetli ateşte, et bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurun.

Diğer tarafta sebzeleri yıkayıp ayıklayıp hazırlayın. Patlıcanları alaca doğrayıp ceviz büyüklüğünde kesin ve tuzlu suda bekletin. Daha sonra sebzeleri sertliklerine ve pişme sürelerine göre, etin üzerine aralarına sarımsak da koyarak sırayla üst üste yerleştirin. En üste sarımsak ve rendelediğiniz domatesleri koyun. Tuzunu ve karabiberini de ekledikten sonra salçayı yeterli miktarda suyla ezerek üzerine gezdirin. (Fazla su koymanıza gerek yok, sebzelerin kendi saldıkları su yeterli gelecektir.)

Kapağını iyice kapatın, güvecinizin kapağı yoksa alüminyum folyoyla ya da hazırlayacağınız hamurla sıkıca kaplayın. Güveci ocağa koyun. Önce yüksek ateşe alın, kaynayınca ocağınızın altını iyice kısın. Yaklaşık 2 saat pişirin.

