



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE KIYMALI YAZ TURLÜSÜ

Malzemeler

350 gr. kıyma (yağsız)
2 orta boy soğan
1 orta boy kabak
1 orta boy patlıcan
2 orta boy domates
10-15 taze fasulye
6-7 diş sarımsak
3-4 sivribiber
5 çorba kaşığı sıvı yağ
tuz
karabiber
kırmızıbiber

Kabakları soyup küçük kuşbaşı doğrayalım. Patlıcanları alaca soyup iri kuşbaşı doğrayalım. Fasulyeleri uzunlamasına kesip yandan bölelim. Sivribiberleri ikiye keselim. Sarımsakları soyalım. Sebzeleri bir kaptaki birleştirip içine tuz ve baharatları ekleyerek karıştıralım. Tencereye sıvı yağı alalım. Küp doğranmış soğanları ekleyip pembeleşene dek kavuralım. Kıymayı ekleyip 2 dk. daha suyu çekilene dek kavuralım. Rendelenmiş domatesleri ekleyip 2 dk. daha kavurarak tuzunu, baharatlarını ekleyelim. 3/4 su bardağı sıcak suyu ekleyerek bir taşım kaynatıp tencereyi ateşten alalım. Güveç tencereye sebzeleri alalım. Sebzelerin üzerine kıymalı harcı yayalım. Güvecin ağzını alüminyum folyo ile kenarlarını sıkıştırarak kapatalım. Kapağını da örtüp yemeği ağır ateşte sebzeler yumuşayana dek pişirerek ateşten alalım. Ilıtarak servis yapalım.

[ML® Yaz Turlüsü için tıklayın](#)