



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE SEBZELİ KÖFTE

300 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 dilim ekmeç
1 su bardağı un
10 adet taze fasulye
2 adet patates, 2 adet kabak
1 adet havuç
1 adet domates
1 tatlı kaşığı salça
1 su bardağı su
Tuz
Karabiber
1 çay bardağı sıvıyağ

Kıymaya, ufaladığımız ekmeç içini, yeterince tuz ve karabiberi katıp, iyice yoğuralım.

Misket büyüklüğünde köfteler yuvarlayıp, unlayarak kızgın sıvıyağda kızartalım.

Sebzeleri ayıklayıp, yıkadıktan sonra, parmak ucu büyüklüğünde doğrayalım.

1 çay bardağı sıvıyağda sırasıyla havucu, taze fasulyeyi, kabak ve patatesi kavuralım.

1 su bardağı sıcak suda ezdiğimiz salçayı da tencereye ilave edelim.

Yeterince tuz ve karabiber katıp, sebzeler yumuşayınca kadar pişirelim.

Porsiyonluk güveçlere önce kızarttığımız köftelerden 6-7 tane koyup, üzerine de yeterince sebzelerden koyalım.

En üste halka halka doğradığımız domates dilimi koyup, yemeğin suyundan da yeterince üzerine gezdirerek fırınlatalım

Domatesler kızarıncaya fırından çıkarıp, 5-10 dakika demlendirdikten sonra, servis yapalım.