



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE SEBZELİ PİLİÇ

<https://www.bakpilic.com.tr>

400 g Bakpi tavuk eti
3 adet patlıcan
2 diş sarımsak
2 adet soğan
5 adet domates
3 adet kabak
3 adet dolmalık biber
2 yemek kaşığı tereyağı
250 g bamya
500 g taze fasulye
2 adet çarliston biber
4 yemek kaşığı tereyağı
yarım su bardağı sirke
7 su bardağı sıcak su
Tuz

Patlıcanları alacalı soyup dörde bölün. Tuzlu suda 20 dakika bekletip acısını çıkarın. Soğan, çarliston biber ve sarımsakları ince ince dilimleyin. 3 domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkararak ince doğrayın. Bir tencerede 2 yemek kaşığı tereyağını eritip soğan ve sarımsağı soteleyin. Sırası ile domates ve biberi ekleyip kavurun.

Fasulyelerin kenarlarını keserek ayıklayın ve ince ince kesin. Kabakları soyup uzunlamasına birkaç parçaya kesin. Domatesin bir tanesinin kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Dolmalık biberlerin saplarını ve çekirdeklerini ayıklayıp büyük parçalara bölün. Bamyaların baş kısmını alın, sirkeye batırıp oyun. Bir tencerede 2 yemek kaşığı tereyağını eritip fasulyeleri orta ateşte çevirin. Kabakları ekleyip fasulyeyle beraber pişirin. Domatesleri de ilave edip pişirin. Bamya ve biberlerin birazını ayırıp kalanını tencereye ekleyin. Tencereye 7 su bardağı sıcak su ekleyip orta ateşte kapağı kapalı olarak sebzeler pişinceye kadar pişirin. Bakpi tavuk etlerini ızgarada pişirin. Patlıcanları kızgın yağda altın sarısı rengini alıncaya kadar kızartıp bir kaba alın.

Isıtılmış büyükçe bir güvece önce Bakpi tavuk etlerini yerleştirin. Üzerine pişirdiğiniz sebzeleri kaynar suyu ile beraber dökün. Kızarmış patlıcanları, ayırdığınız bamya ve biberi ilave edin. domatesi dilimleyip üzerine dizin. Önceden ısıtılmış 150 dereceye ayarlanmış fırında kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirin.