



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVEÇTE SEBZELİ TORİK

2 adet takoz kesilmiş torik dilimi
5 adet domates
4 adet çarliston biber
3 yemek kaşığı margarin
yeterince tuz

Biberleri incecik doğrayın. domatesin kabuklarını soyup doğrayın. Güvece margarin yağını alıp kızdırın. Biberleri güvece ilave edip kavurun. Üzerine doğranmış domatesleri ekleyip kavurmaya devam edin. Domatesler yumuşayınca tuzunu ilave edip ocağın altını kısın. Üzerine kılçığı çıkarılmış kuşbaşı doğranmış torikleri ekleyip 5 dakika pişirin. Balıklara domateslere ilave edip 5 dakika daha kısık ateşte pişirin. Sıcakken servis yapın.
