



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE YAZ TÜRLÜSÜ

<https://carrefoursa.com>

3 adet küçük boy patlıcan
1 kase bamy
10-12 adet taze fasulye
2 adet küçük boy kabak
1 adet kapy biber
2 adet domates
4 diş sarımsak
6-7 adet arpacık soğan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Patlıcanları çizgi çizgi soyun ve halka doğrayın. Kararmamaları için tuzlu suda bekletin. Kabakları halka doğrayın. Kapy biberlerin çekirdeklerini ayıkladıktan sonra doğrayın. Bamyaları ayıklayın ve bütün bırakın. Taze fasulyeleri ayıkladıktan sonra ortalarından kırın. Güvece sırasıyla ayıklanmış arpacık soğanları, taze fasulye, bamy, kabak, suyu süzölmüş patlıcanlar ve kapy biberi dizin. Sebzelerin aralarına sarımsakları ekleyin. Baharatları ilave edin ve zeytinyağını gezdirin. Domatesleri küçük küçük küp doğrayın ve sebzelerin üzerine dökün. Güveci alüminyum folyo ile kapatın. 200 derece fırında 40 dakika pişirin.

Not: Güveçte yaz türölösünü porsiyonluk olarak küçük güveç kaselerde pişirebilirsiniz. Güveç kaselerini fırından çıkarmadan önce üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri serpip kızarmalarını bekledikten sonra servis yapabilirsiniz.