



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVURMALI ARPA ŞEHİRİYE GÜVECİ

MALZEME ve HAZIRLANIŞI:

Bu yemeğin de, toprak güveç kaptı pişirilmesi gerekir. 1 kilo yağsız koyun eti orta boy kuşbaşı doğranır. Güveç tenceresine konarak fırına verilir. Et suyunu salıp da tekrar çekdikten sonra, dışarı alınıp, zarı ve çekirdekleri çıkarılmış orta boy 2 domates, küçük parçalar halinde doğranarak ete eklenir. Üzerine 100 gram kadar sadeyağ konarak, orta ateşte ve tahta kaşıkla karıştırılarak domatesler öldürülür. Bir yana ayrılan 1-1.5 paket şehriyeye göre, bire iki oranında su konarak kaynamaya bırakılır. Kaynama başlayınca, şehriyelerde güvece atılır ve tekrar fırına verilir. Suyunu çekince fırın kapatılarak 1 saat kadar demlendirilir.