



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEBAPLI GÜVEÇ TÜRLÜSÜ

2 adet orta boy soğan
250 gram taze fasulye
150 gram bamyası
2 orta boy kabak
2 orta boy patlıcan
4 adet dolma biber
3 adet iri domates
2 çorba kaşığı tepeleme yağ
250 gram kuşbaşı kuzu eti
1 tatlı kaşığı tuz
2,5 su bardağı et suyu (yoksa su)
Patlıcanları kızartmak için:
1/2 su bardağı yağ

- 1) Soğanları soyup ortadan yayınız. Fasulyelerin başlarını koparıp kılçıklarını temizleyiniz. Bamyaların başlarını külah biçimi kesiniz. Kabakları soyup 4'e bölerek çekirdeklerini çıkarınız.
- 2) Patlıcanların kabuklarını soyup 4'e bölerek ortalarından kesiniz. Biberlerin sapını çıkarıp 4'e bölünüz.
- 3) Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı gibi doğrayınız.
- 4) Bamyaları sirkeli suda 2 dakika kaynatıp süzdürünüz. Patlıcanı hafif tuzlayınız. Fasulye ve kabağı ayrı yıkayarak ayrı ayrı bir kenara koyunuz.
- 5) Bir güvecin dibine yağın 1 kaşığını koyup alta fasulyeleri, üste kabakları ve kabakların üstüne de bamyayı dizip güvecin kapağını kapatınız. Bırakacakları suyu çekip sararıncaya kadar 15-20 dakika pişiriniz.
- 6) Küçük bir tencereye kalan yağı koyup, kızdırdıktan sonra etleri ilâve edip pembe renk alınca kadar kızartınız.
- 7) Sonra yağ ile etleri tam türünün ortasına yerleştiriniz. Kalan domatesleri, tuzu ve soğanları kaynar olarak et suyunu ilâve edip ağır ateşte 1 saat pişiriniz.
- 8) Patlıcanları kızgın yağda 2 dakika kızartıp üzerine diziniz. Dolma biberleri de dizip kapağını kapatarak 30 dakika daha pişirip servis yapınız.