



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ GÜVECI

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

500 gram kuşbaşı et
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan
2 diş sarımsak
2 adet orta boy havuç
2 adet orta boy patlıcan
2 adet orta boy kabak
1/2 su bardağı sıcak su
1/2 tatlı kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı karabiber-tuz karışımı

Kuru soğanı küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsakları ince ince dilimleyin. Deri ve kemik kısımlarından ayrılan fileto tavuk göğsünü iri parçalar halinde kesin. Kabuğunu soyduğunuz havuçları halka halka dilimleyin. Kabuklarını almalı olarak soyduğunuz patlıcan ve kabakları havuçlarla uyumlu olacak büyüklükte kesin. Zeytinyağını derin bir tencerede kızdırın. Kuru soğan ve sarımsakları hafif bir renk alana kadar soteleyin. Tavuk göğüslerini ekleyip yüksek ateşte kavurun. Dilimlenmiş sebzeler, tuz-karabiber karışımı ve kıvamını sıcak suyla açtığınız biber salçasını ekleyin. Kapağı kapalı tencerede, kısık ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Pişirme suyunu bırakmış servis tabaklarına aldığınız lokum tadında güveci, sıcak sıcakta incecik kıyılmış maydanoz yaprakları eşliğinde sevdiğinizlerle paylaşın.

