



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ GÜVECI

MALZEMELER

Zeytinyağı 1 çorba kaşığı

Tereyağı 25 gr.

Yağsız kuşbaşı 450 gr.

Soğan (doğranmış büyük boy) 2 adet

Sarımsak (ince kıyılmış) 3 diş

Havuç (soyulmuş ve doğranmış) 100 gr.

Un 3 çorba kaşığı

Patates (küp küp doğranmış) 1 adet

Şalgam (soyulmuş ve doğranmış) 150 gr

Turp (soyulmuş ve doğranmış) 1 adet

Balkabağı (kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve dilimlenmiş) 1/2

Brokoli 200 gr

Yeşil biber (çekirdekleri alınmış ve doğranmış) 3 adet

Domates (doğranmış) 400 gr.

Domates püresi 2 çorba kaşığı

Kişniş (çekilmiş) 1 çorba kaşığı

Kişniş (çekilmiş) 1 çorba kaşığı

Sebze suyu 1.5 litre

Tuz

Karabiber

YAPILIŞI

Bir tencerede yağı kızdırın. Etləri kavurduktan sonra kaptan alın. Borcam güveç kabına koyun. Aynı kızgın yağda soğan, sarımsak ve havuçları kızartın. Karışıma unu ekledikten sonra kaşıkla iyice karıştırın. Onları da Borcam güveç kabına koyun. Sebzelerin tamamını, suyunu, tuzu ve biberi de karışıma ekledikten sonra 180 derecedeki fırında 1.5 saat pişirin.