



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ET GÜVEÇ

1 kg dana eti kuşbaşı
2 kuru soğan
2 havuç
1/2 kg taze fasulye
1-2 orta boy patates
2-3 orta boy kabak
2-3 orta boy patlıcan
2 orta boy domates
1 baş sarımsak
tuz
kekik, pul biber

Soğanları, patatesleri, sarımsakları ve domatesleri soyun, havuçları kazıyın. Kabak ve patlıcanları alacalı soyun. Soğanları ister dörde bölüp, isterseniz de halka halka doğrayın. Havuçları halka halka doğrayın. Patates, kabak ve patlıcanları dörde bölüp doğrayın. Domatesleri ise küp küp doğrayın. Fasulyeleri temizleyip verev kesin. Soğan ve havuçları çok az zeytinyağında hafifçe soteleyin. Soteledikten sonra güveç kabınızın tabanına yayın. Eti de hafifçe yağda çevirin. Soğan ve havuçların üzerine diğer sebzeleri aralarına sarımsak ve domates ekleyip baharatları serpererek güveç kabına yayın. Etleri sebzelerin üzerine koyun. (Eğer normal güveçte yapıyorsanız eti en alta veya soğanın üzerine yerleştirip en üstüne yağ gezdirin, elektrikli de yağ gerek olmuyor) Güveç kabınızın üzerini kapatıp yerine yerleştirin ve orta ayarda 6-8 saat pişirin, (ya da üzerini folyoyla kaplayıp orta dereceli fırında pişirin.)