



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ GÜVEÇ

500 GR Kuzu Kuşbaşı Et
7 Kaşık margarin
8 ADET Kabak
2 ADET Havuç
4 ADET Dolmalık Biber
6 ADET Taze Soğan
4 ADET Soğan
5 DİŞ Sarımsak
5 ADET Domates
2 Bardak et suyu
2 DEMET Maydanoz
2 DEMET Dereotu
Tuz
Karabiber

Kabakların Kabuklarını Kazıdıktan Sonra Kuşbaşı parçalar halinde doğrayın.

Havucun Kabuğunu kazıyıp, rendenin geniş tarafı ile rendeleyin.

Dolmalık Biberlerin tohumlarını çıkarıp, ince şeritler halinde kesin.

Taze Soğanları Ayıklayıp, kıyın.

Kuru Soğanı piyazlık doğrayın.

Maydanoz ve Dereotunu kıyın.

Domateslerin Kabuklarını soyup, küp küp doğrayın.

Sarımsakları ayıklayıp, kıyın.

Yayvan bir tencerenin içine margarini koyup, kızdırın. Kızan Yağın içine Kuşbaşı Etleri ilave edip, Etler renk alıncaya kadar kavurun.

Etler renk alınca içine Piyazlık Kuru Soğanı, kıyılmış Sarımsakları, şerit doğranmış dolmalık Biberleri, kuşbaşı Kabakları, rendelenmiş Havuç ekleyip, soğanlar pembeleşinceye kadar orta ateşte karıştırarak pişirin. En son olarak tuz ve karabiberi ile sote edilmiş Sebzeleri Baharatlandırıp, ısıya dayanıklı cam bir fırın kabına veya tepsiye alın.

Sebzelerin üzerine Kıyılmış Maydanoz, Dereotu, Taze Soğanı serpip, küp doğranmış Domatesleri koyup, ET suyunu gezdirin.

Önceden 180 derece de ısıttığınız fırında yemeğin üzeri kızarana kadar 25 dakika pişirip, sıcak olarak servis edin.