



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ GÜVEÇ

500 gr kuşbaşı et
2 adet soğan
2 adet patates
2 adet patlıcan
4 adet yeşil biber
3 adet domates
4-5 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
Sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Pul biber

Yemeklik doğradığımız soğanları sıvı yağda kavurun. Yeterince kavurduktan sonra küçük olarak doğranmış kuşbaşı etleri de ilave edin. Domateslerin kabuğunu soyduktan sonra doğrayın, aynı şekilde patates ve patlıcanı da küp küp doğradıktan sonra biberlerle birlikte kavurduğumuz etlerin üzerine ilave edin. Sarımsakları ve baharatları da ekledikten sonra bir su bardağı kadar sıcak su ekleyin ve 3-5 dk kadar pişirin. İyice karıştırdıktan sonra küçük güveç kaplarına yerleştirin. Salçayı sıcak suda ezerek sebzelerin üzerine gelecek kadar dökün. Güveçlerin üzerini alüminyum Folyo ile kapatarak Fırın tepsisine yerleştirin ve 160 derece Fırında yaklaşık yarım saat kadar pişirin.

