



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ GÜVEÇ

200 gr. kuşbaşı et  
5-6 adet mantar  
2 adet domates  
1 adet soğan  
2 adet biber  
1 kaşık tereyağı  
Karabiber  
Tuz

Etlere suyunu bırakıp çekene kadar pişiriyoruz. Daha sonra üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su ve soğan ilave ederek kısık ateşte suyunu tekrar çekene kadar pişiriyoruz. Pişmesine yakın tuzunu ilave ediyoruz. Suyunu çektikten sonra tereyağı ve mantarı ilave ediyoruz. Ardından sivri biber, domates ve baharatlarını ekleyip domatesler yumuşayınca kadar pişiriyoruz. Etlere pişerken bir yandan patlıcanların kabuklarını soymadan boylamasına ikiye kesiyoruz. Bir tencereye bolca sıvı yağ koyup orta hararetili ateşte önlü arkalı patlıcanlar yumuşayınca kadar kızartıyoruz. Kızaran patlıcanların fazla yağın kağıt havluyla alıp fırın tepsisine yerleştiriyoruz. Patlıcanların ortalarını bir çatal yardımıyla eziyoruz. Hazırladığımız etli malzemeyi patlıcanların içlerine paylaşıyoruz. Salça ve bir miktar sıcak suyu karıştırarak fırın tepsisine döküyoruz. Önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında pişiriyoruz.

