



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ GÜVEÇ

MALZEME (4 kişilik)

500 gram kuzu eti

5 domates

4 orta boy patlıcan

2 orta boy soğan

150 gram bamya

150 gram taze fasulye

3 yeşil biber

Tuz

Kuşbaşı doğranmış patlıcanları iyice tuzlayın. 15 dakika beklettikten sonra iyice yıkayıp, kurulayın Soğanları rendeleyin. Kabuğu soyulmuş domatesleri kuşbaşı doğrayın. Halka şeklinde kesilmiş biberleri, yıkayıp ayıklanmış bamya ve taze fasulyeyi hazırlayın. Tencerenize önce kuşbaşı doğranmış kuzu etini koyun. Üzerine ıslak vaziyette diğer sebzeleri ve soğan rendesini çiğden yerleştirin. Susuz pişirme kaidelerine uygun olarak 40 dakika pişirin. Eti çiğden koymak istemiyorsanız, ilk önce 10 dakika süreyle kavurabilirsiniz.