



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ TAVUK GÜVECİ

<http://www.hurriyet.com.tr>

300 gram derisiz tavuk göğsü  
1 adet kuru soğan  
20 adet taze fasulye  
1 su bardağı taze bamya  
1 adet yeşil kabak  
3 adet domates  
5 adet yeşil sivri biber  
5-6 diş sarımsak  
4 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 su bardağı su  
Tuz

Tüm sebzeleri ve soğanı temizleyip yıkayın. Domateslerden iki tanesini ve soğanları irice doğrayın. Sivri yeşil biberlerin sap ve çekirdeklerini ayırın. Biber, fasulye ve kabağı doğrayın. Kuşbaşı doğranmış tavuk etlerini güvecin dibine yayın. Üzerine doğranmış sebzeleri ve ayıklanmış bamyaları yerleştirin. Sarımsakları ilave edin. Kalan domatesleri halka halka doğrayıp üzerine yerleştirin. Yağı sebzelerin üzerine dökün. Tuz ve sıcak suyu koyup üzerini folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180-200 derece fırında yaklaşık 1,5 saat kadar pişirin. Sıcak olarak servis edin.

