



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK GÜVECİ

<https://www.elele.com.tr>

1 kg kuşbaşı tavuk göğüs eti
10-12 arpacık soğan
3 patlıcan
2 havuç
2 kabak
3 domates
3 kırmızı kapa biber
2 dolmalık sarı biber
2 dolmalık yeşil biber
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Taze biberiye

Tavuk göğüs etlerini yapışmaz yüzeyli bir tavada mühürleyip kenara alın. Bir güveç kabının tabanına arpacık soğanları yayın. Üzerine tavuk etlerini ve küp doğradığınız sebzeleri ilave edin. Zeytinyağı gezdirip tuz ve baharatlarla tatlandırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

