



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## VEJETARYEN GÜVEÇ

### Malzemeler:

- 100 gram patates
- 75 gram fasulye
- 75 gram havuç
- 25 gram kırmızı biber
- 100 gram kabak
- 250 gram patlıcan
- 250 gram domates
- 5 adet arpacık soğan
- 2 diş sarımsak
- 75 gram yağ
- Yeteri kadar tuz
- 3 gram sarımsaklı çeşni (hazır toz)
- 3 gram sebzeli çeşni (hazır toz)
- 3 gram tavuk suyu

### Hazırlanışı:

75 gram yağda soğan ve sarımsakları pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından domatesi ekleyin ve 5 dakika kavurduktan sonra, patatesleri ve havuçları ilave edin. Bunları da 5 dakika süreyle kavurun. Kabak, kırmızı biber, ve fasulyeyi ekleyin. Bir 5 dakika daha kavurun ve son olarak patlıcanı katın. Tuzu ve baharatları serptikten sonra, suyu boşaltın. 20 dakika süreyle kısık ateşte pişirmeye bırakın.