



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ TÜRLÜSÜ

250 gr kemiksiz tavuk, kuzu ya da dana eti
150 gr taze fasulye
1 küçük patlıcan
1 küçük kabak
150 gr bamyası
2 küçük yeşil dolmalık biber
2 orta boy soğan
2 diş sarımsak
1/2 çay kaşığı tuz
taze çekilmiş karabiber
250 gr konkase domates
1 su bardağı tavuk ya da etsuyu ya da su
4 çorba kaşığı Margarin

Önce fırınınızı 175 °C'ye getirip, ısıtın.

Et ve sebzeleri çiğden bir güvece koyun. Tuz ve biberim serpin. Sarımsağı katın.Bu işlemi yaparken etleri alta, daha ağır pişen taze fasulye etlerin yanına, patlıcan,kabak ve bamyası gibi daha kolay pişen sebzeleri ise üste koyun.

Konkase domatesi ve edip, tavuk ya da etsuyunu katın, margarini parçalar halinde güvecin üzerine yerleştirin. Güvecin kapağını kapatın ya bir alüminyum folyo ile örtün.

Güvecin kapağını örtüp, önceden ısıtılmış fırında ve sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 1.5 saat pişirin.

Güveci fırından alıp, önceden ısıtılmış tabaklara aktarın, sıcak olarak servis yapın.

[ML® Türlü için tıklayın](#)



Fotoğraf "tuzak" tarafından gönderildi. 11.08.2018