



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ TÜRLÜSÜ

250 ml tavuk suyu
4 yemek kaşığı sana
250 gr kuzu eti
150 gr bamya
2 diş sarımsak
150 gr taze fasulye
1 adet patlıcan
200 gr soğan
250 gr tavuk
250 gr konkâse domates
2 adet dolmalık biber
1 adet kabak

nce fırınınızı 175 °C'ye getirip, ısıtın. Et ve sebzeleri çiğden bir güvece koyun. Tuz ve biberini serpin. Sarmısağı katın. Bu işlemi yaparken etleri alta, daha ağır pişen taze fasulye etlerin yanına, patlıcan, kabak ve bamya gibi daha kolay pişen sebzeleri ise üste koyun. Konkase domatesi ilave edip, tavuk ya da etsuyunu katın. Sana'yı parçalar halinde gvecin üzerine yerleştirin. Gvecin kapağını kapatın ya da bir alüminyum folyo ile rtn. Gvecin kapağını örtüp, önceden ısıtılmış fırında et ve sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 1.5 saat pişirin. Güveci fırından alıp, önceden ısıtılmış tabaklara aktarıp, sıcak olarak servis yapın.



Fotoęraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 21.06.2021