



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU BUĞDAYLI GÜVEÇ

Posta Gazetesi

Yarım kg. kuzu but  
Yarım su bardağı buğday  
2 adet kuru soğan  
3 adet havuç  
5 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber  
1 tatlı kaşığı kekik  
Üzerine:  
1 su bardağı yoğurt  
5 diş sarımsak

Buğdayınızı bir gece önceden ıslatın. Etlerinizi küp doğranmış soğanlarla beraber, kısık ateşte yumuşayınca kadar pişirin, ir doğranmış havuçları ve buğdayı ilave edip 2 su bardağı su ekleyin. Havuçlar yumuşayınca, baharatları ekleyin. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek iri servis yapın.

