



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

YÜREK GÜVECİ



Yarım adet dana yüreği
2 adet kuru soğan
2 adet havuç
2 adet patates
2 adet kırmızı biber
2 adet sivri biber
4 adet domates
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı tuz

- # Yüreğin yağları ayıklanır ve kuşbaşı büyüklüğünde doğranır.
- # Havuç soyulur, yarım daire şeklinde dilimlenir. Patates, domates kuşbaşı şeklinde, soğan ve biber de iri doğranır.
- # Toprak güvece yağ konur, ısınınca havuç ve soğan birlikte atılır. Orta ateşte hafif soldurulur.
- # Sonra yürek atılır, rengi değişene kadar kavrulur, biraz tuz serpilir. Defne yaprağı yerleştirilir.
- # Üzerine patates, biber ve domates karıştırmadan kat kat konur. Kalan tuz eklenir.
- # Güvecin kapağı kapatılır. Çok kısık ateşte 1 saat pişirilir.
- # Ateşten aldıktan sonra 15 dakika dinlendirilir. Defne yaprağı alınır ve servis yapılır.

Not: Defne yaprağı kullanılan tariflerde defne yaprağı uzun süre yemeğin içinde tutulursa acı bir tat verilir.