



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

## HAREM GÜVECİ



750 gr dana kuşbaşı  
2 adet soğan  
3 adet domates  
5 adet sivri biber  
5 diş sarımsak  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
Yarım su bardağı arpa şehriye  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
1 çorba kaşığı tereyağı

- # Gvec ya da normal tencereye tereyağı konur, orta ateşe yerleştirilir.
- # Tereyağı eriyince dana kuşbaşı atılır, kapak kapatılır, yaklaşık 20 dakika pişirilir.
- # Bu arada soğanlar ve sarımsaklar iri kıyılır, biberler iri doğranır, domatesler yarım daire şeklinde dilimlenir.
- # Süre sonunda etin üzerine sırasıyla soğan, sarımsak, biberler, domatesler üst üste yerleştirilir.
- # Tekrar kapak kapatılır, yaklaşık 20 dakika daha pişirilir.
- # Son olarak tekrar tencerenin kapağı açılır, tuz ve karabiber serptikten sonra şehriye ve haşlanmış nohut üst üste konur.
- # Kapaklı olarak, kısık ateşte 30 dakika pişirilir.
- # Ateşten aldıktan sonra biraz dinlendirilir. En son gvec alt üst edilir, servise sunulur.

**Not:** Harem Güveci kuzu kuşbaşıyla hazırlanırsa daha kısa sürede pişer.