



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANKARA TAVA

5-6 adet kuzu incik  
500 gram arpa şehriye  
1 litre soğuk su  
50 gram tereyağı  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 adet kırmızı biber  
2 adet domates  
Tuz  
Karabiber  
7-8 diş kabuklu sarımsak  
Marine için:  
1 tatlı kaşığı reyhan/fesleğen  
1 tatlı kaşığı yenibahar  
1 tatlı kaşığı toz kişniş  
1 çay kaşığı kimyon  
Karabiber  
Tuz  
1 çay kaşığı limon rendesi  
3-4 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Kuzu incikleri bir gece önceden tencereye koyun, sos malzemesini üzerine ilave edin, karıştırın. Kapağını kapatarak marine olması için bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün aynı tencere içinde çok kısık ateşte ara ara çevrerek lokum gibi olana kadar 3-4 saat pişirin. Eğer su bırakırsa bu suyu da çekirin.

Kırmızı biberleri ve domatesi küp küp kesin. Pilav tenceresine tereyağı ve sıvı yağı koyup kızdırın. Arpa şehriye ilave edin ve kısık ateşte rengi pembeleşene kadar kavurun. Kırmızı biber ilave edin, birlikte 5 dakika daha kavurun. Domates ve suyu ilave edin. Kaynayınca kadar harlı ateşte, kaynar kaynamaz kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin.

Şehriye pilavını geniş bir fırın kabına alın. Pişmiş kemikli incikleri de piştiği et tenceresinin dibindeki sosu ile birlikte içine ya da üzerine yerleştirin. Kabuklu diş sarımsakları üzerine serpiştirin. İncikli pilavı folyo ile kapatarak 180-200 dereceye ısıtılmış fırında 20-30 dakika kadar pişirin.



