



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPA ŞEHRIYELİ İNCİK

Ömür Akkor

4 adet kuzu incik
12 yemek kaşığı Komili natürel sızma zeytinyağı
500 g arpa şehriye
2 adet kereviz sapı
4 diş sarımsak
Bir tutam taze kekik
Yarım demet kıyılmış maydanoz
Yarım demet kıyılmış yeşil soğan
Karabiber
Kaya tuzu

Kuzu incikleri, kaya tuzu, karabiber, kereviz sapı ve taze kekikle su ilave ederek 2 saat kadar kısık ateşte pişmeye bırakın.

2 saat sonra incikleri tencereden çıkarıp süzölmeye alın.

Bir tencerede şehriyeleri Komili zeytinyağı ile kavurmaya başlayın.

Şehriyeler karamel rengini alınca, kepçe ile haşlanmış et suyundan ilave edin (Suyu her çektiğinde şehriyeye kepçe ile su ilave edin).

Son kepçeyi koyduğunuzda altını kapatıp dinlenmeye alın.

Bu esnada haşlanmış kuzu incikleri bir tavada Komili zeytinyağında güzelce kızartın.

Etler kızarıncaya şehriyelerin içine yeşillikleri ekleyip güzelce harmanlayın.

Servis tabağının altına hazırladığınız şehriyeli pilavı koyup üzerine de incikleri yerleştirerek servis edin.

