



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA İNCİK

Refika Birgöl

4 adet Kuzu İncik  
1 çorba kaşığı Yeni Bahar Tohumu  
4 adet Karanfil  
1 adet Tarçın Çubuğu (Küçük)  
Çeyrek adet Muskat  
Yarım çorba kaşığı Dört Renk Biber  
2 çorba kaşığı Un  
5 dal Biberiye  
4 adet Soğan  
1 baş Sarımsak  
4 çorba kaşığı Zeytinyağı  
3-4 dal Kereviz Sapı  
1,5 çorba kaşığı Pekmez  
2 çorba kaşığı Sirke  
5 çorba kaşığı Nohut (Haşlanmış)  
Tuz

Frittoz'un aparatına doldurun ve fırına dikkatlice yerleştirin. Frittoz'u ızgara konumunda 280 dereceye ayarlayın.

