



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA İNCİK

6 parça koyun incik eti
2 orta boy soğan
1 yemek kaşığı margarin
2 adet karanfil
1 tatlı kaşığı tuz
2/3 tatlı kaşığı tarçinzü yağı

Et, iyi kapanan bir tencereye konulur ve kısık ateşte, kendi suyu ile yumuşayıncaya değin, yaklaşık 1 saat pişirilir. Soğan, soyulup yıkandıktan sonra halka halka doğranır. Yağ, karanfil, tarçın ve tuzla birlikte pişen ete ilave edilip ara sıra karıştırılarak, 10 dakika daha pişirilir. Tuzu ve baharatı ilave edildikten sonra karıştırılır ve ocaktan indirilir.