



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA KUZU İNCİK

4 ya da 6 kuzu incik  
3 bardak et suyu  
4-5 defne yaprağı  
4-5 diş sarımsak  
20-25 arpacık soğanı  
2 dal biberiye ya da kekik  
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
Nişasta

Bir tavada zeytinyağını kızdırın ve incikleri her tarafı kızarana kadar 5-6 dakika çevirin. İncikleri fırın tepsisine sıcak et suyu ile birlikte koyun. İçine defne yapraklarını, soyulmuş sarımsakları, arpacık soğanlarını, kekik ya da biberiyeleri ekleyip tuzunu ayarlayın. Üzerini uygun bir kapak ya da alüminyum folyo ile örtün. Önceden 160 derecede ısıtılmış fırında 1 saat kadar, suyunu arada sırada üzerine gezdirerek, etler iyice yumuşayınca kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra etleri, soğan ve sarımsakları servis tabağına aktarın, otları içinden alın. 1 tepeleme çorba kaşığı nişastayı 1 kahve fincanı soğuk suyla karıştırın ve etin kalan suyu ile orta ateşte karıştırarak biraz pişirin. Kokusu değişip koyulaşınca inciklerin üzerine dökün.