



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ KUZU İNCİK

<https://www.elele.com.tr>

4 kuzu incik
2 havuç
300 g pırasa
300 g kereviz
1 soğan
50 g taze zencefil
1 çubuk tarçın
2 yıldız anason
300 ml su
100 ml kırmızı şarap
30 g salça
50 g un
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Kuzu inciği una bulayıp tüm yüzeylerini çok az zeytinyağı ile tavada kızartın. Salçayı su ile açın. Tüm malzemeleri fırın tepsisine aktarın, üzerini alüminyum folyo ile kapatın ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında alt-üst fan modunda yaklaşık 2 saat pişirin. Ardından fırını 140 dereceye düşürüp 1 saat daha kapalı bir şekilde pişirin. Nefis yemeğiniz artık servise hazır.

