



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## FIRINDA SEBZELİ KUZU İNCİK

4 adet kuzu incik  
10 adet arpacık soğan  
2 diş sarımsak  
1 iri boy domates  
1 adet havuç  
3 adet sivribiber  
1 adet kırmızı biber  
1 adet iri boy patates  
50 gr tereyağı  
Kekik  
Karabiber  
Tuz  
1 tatlı kaşığı salça  
1 çay bardağı su

İncikleri yağın yarısında kızartın. Daha sonra inciklerin içine soyulan soğanları ilave edin ve pembeleşinceye kadar da soteleyin. Diğer tarafta patates ve domatesi elma şeklinde, diğer sebzeleri ise uzun uzun doğrayın. Kızartılan incik ve soğanlarla birlikte poşete koyun. Daha sonra üzerine suda eritilen salça ve baharatlı sosu dökün. Poşetin ağzı sıkıca kapatılır, üzeri iğne ile birkaç yerinden delinir ve 200 derece fırında sebzeler hafif kızarana dek pişirilir.