



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

İNCİK ELBASAN TAVA

Sahrap Soysal

6 adet kuzu incik eti (iri iri parçalanmış kemiksiz kuzu eti de kullanabilirsiniz)

1 adet orta boy kuru soğan

1 adet orta boy havuç

Sosu için;

3 su bardağı yoğurt

3 adet yumurta

4 yemek kaşığı un

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı pulbiber

1 tatlı kaşığı kekik

Ayrıca;

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Kuru soğan ve havucu soyun. Soğanı bütün halde, havucu 1 santimlik halkalar halinde, etlerle birlikte çelik bir tencereye koyun. Üzerine 10 su bardağı su ekleyip haşlayın. Etler iyice yumuşayınca ocaktan alın.

Etleri tencereden süzerek çıkarın.

Diğer taraftan, sosunu hazırlamak için; yoğurt, yumurtalar ve unu derin bir kaba aktarın topaksız hale gelinceye kadar çırpın. Pişen etin suyundan 4 su bardağı kadar ekleyip tekrar çırpın.

Fırına dayanıklı seramik ya da cam bir kabı 2 yemek kaşığı zeytinyağıyla yağlayın. Süzdüğünüz etleri bu kaba dizin. (havuç ve soğanı katmayın)

Üzerine sırasıyla tuz, karabiber, pulbiber ve kekiği serpin. Hazırladığınız sosu da etlerin üzerine aktarın.

Yemeği 180 dereceye ve alt-üst konuma ayarladığınız fırının orta rafında üzeri kızarıncaya kadar pişirip çıkarın. Sıcak sıcak servise sunun.