



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNCİK YAHNİSİ

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Koyun inciği 500 gr.
Tavuk ½ ad 750 gr.
Dana eti - 150 gr.
Su 10 su bardağı 2 lt
Tuz 1 tatlı kaşığı 6 gr.
Ekmek ½ ad 100 gr. (Dilimlenmiş)
İç yağı - 100 gr.
Et suyu 2,5 su bardağı 500 ml (Etlerin pişirildiği sudan)

Tüm etler uygun bir tencereye koyulur ve üzerine su, tuz eklenip 1,5 saat pişirilir.
İçinden tavuk ve dana eti alınır. Sadece incik eti kalır ve iyice pişirilir.
Ekmekler bir tavada iç yağı ile kızartılır.
Bir tepsiye dizilir, üzerine incikler yerleştirilir ve et suyu koyularak bir miktar daha ateşe koyulur.
Suyunu çekince tüketilir.
Kuvvet verici yemeğe mecbur olanlara bundan âlâsı olmaz.
Beraber pişirilen tavuk ve dana etine de sığış denebilir. Amaç onların suyunu almaktır.

