



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## İNCİK YAHNİSİ

1 kg koyun inciği  
1 adet iri kuru soğan  
Tuz, karabiber, kimyon

Soğan rendelenir, sıkılır, sadece suyu kullanılmak üzere ayrılır. İncikler bir kaba konur, üzerine soğan suyu eklenir, 1 saat kadar bekletilir. Daha sonra tencere hızlı ateşte kızdırılır ve soğan suyuyla birlikte incikler atılır. Tahta kaşıkla kızarana kadar ara sıra karıştırılır. Ateş kısılır, tuz, karabiber ve kimyon eklenir. Kapak kapatılır, yaklaşık yarım saat daha pişirilir.

Not: Bu yemeğe ilave yağ konmaz.

---