



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİRLİ KUZU ETİ

500 gr. kuşbaşı kuzu kol
1 adet patlıcan
1 adet soğan
1 diş sarımsak
10 adet kuru incir
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Kimyon, tarçın, safran, toz zencefil
350 ml. su
Tuz
Karabiber

İncirleri ılık suda bekletin. Soğanı soyup ince ince doğrayın. Sarımsağı ezin. Patlıcanları küp şeklinde doğrayın. NutriCook tenceresinde zeytinyağını ısıtın, etleri her tarafı kahverengi olana kadar pişirin. Ardından soğan ve sarımsağı ekleyin. Baharatları ilave edip eti tatlandırın. Son olarak patlıcan ve süzdüğünüz incirleri ekleyin; suyu koyun. Nutricook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 8 dakikaya ayarlayın. 3. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Servise hazırlık :Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Eti sıcak servis yapın.