



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI İNCİK BUĞULAMA

www.beypilic.com.tr

Piliç İncik 8 Adet
Patates 2 Adet
Havuç 2 Adet
Yaprak Ispanak 5 Adet
Çiçek Yağı 250 gr
Un 200 gr
Dereotu 1 Bağ
Sıvı Yağ 1 Çay Bardağı
Su 1 lt
Tuz
Beyaz Toz Biber

İnciklerimizi haşladıktan sonra yıkarız. Tencereimize sıvı yağımızı döktükten sonra rendelenmiş havuç ilave edip karıştırıyoruz. Havuç rengini bırakınca ıspanaklarımızı ilave edip karıştırıyoruz. Un ilave edip un kokusu gidene kadar kavuruyoruz. Daha sonra 1 litre su ilave edip karıştırıyoruz, 5 dakika kaynadıktan sonra köpüğünü alıp haşlanmış ve yıkanmış olan inciklerimizin üzerine süzülür. Kalmış olan 1 adet havuç ve 2 adet patatesimizi ceviz büyüklüğünde kesip sosumuza ilave ediyoruz. Hafif ateşte 5-10 dakika kaynatıp havuç ve patatesler piştiğinde ateşten alınır. İstendiği takdirde limon ve dere otu ile servis yapılması tavsiye edilir.

