



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BORANİYELİ İNCİK

1 ½ kg bal kabağı
1 kg dana incik
1 kg tuzlu yoğurt
1 su bardağı nohut
1 adet soğan
1 baş sarımsak
2 yemek kaşığı margarin
2 tatlı kaşığı kuru nane
Pul biber

İncik eti tuzlu suda haşlanır. Boraniyenin kabakları ve soğanları yemeklik olarak doğranır. İki yemek kaşığı yağda soğanlar kavrulur. Kabağın yarısı tencereye dökülerek yağla harmanlanır. Haşlanan incik eti kabakların üstüne eklenir. 1 su bardağı haşlanmış nohut tencereye ilave edilir. Et suyu da ekledikten sonra tencere pişmeye bırakılır. Diğer yandan yoğurt, et suyunda ayran yapar gibi açılır. Sarımsak, nane ve bir tutam pul biber ezilir. Baharat ve sarımsak karışımı yoğurtlu et suyuna ilave edilir. Yoğurtlu karışım tencereye dökülür. Yemek piştiğinde derin bir kasede servise sunulur.

