



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU İNCİK HAŞLAMA

<https://www.rational-online.com>

6 adet kuzu incik
4 çorba kaşığı zeytinyağı
8 adet soğan
500 g kereviz
10 adet havuç
6 adet domates
1 baş sarımsak
1 demet biberiye
1 l su
500 ml domates püresi
2 adet tatlı limon
1 demet baharlı ot: biberiye ve kekik
1 çorba kaşığı un
Tuz
Karabiber

Kuzu incikleri baharatlayın, zeytinyağında marine edin ve siğ bir granit emaye kaba yerleştirin. Soğanları, kereviz ve havuçları soyup küçük küçük doğrayın.

SelfCookingCenter® ünitesini "Et" - "Kendi suyunda haşlama" ayarında ısıtın.

Doğranmış sebzeleri de baharatlayın, hafifçe yağlayın ve derin bir granit emaye kaba koyun. Her iki kabı birden üniteye koyun ve fırınlama aşamasını çalıştırın. Ünite ıslatma mesajı verdiğinde kuzu incikleri sebzelerin üzerine yerleştirin, üzerine domates püresi su ve doğranmış tatlı limonları ve baharlı otları ekleyin. Üzerini siğ bir kapla örtün.

Piştikten sonra incikleri çıkartın, sosu tencerede kaynatın, çeşnilendirin ve hafifçe koyulaştırın. Sos süzgeçten geçirilerek veya içinde tane sebzelerle birlikte servis edilebilir.

