



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNCİK HAŞLAMA

Kuzu incik (kişi sayısı kadar)
Üzerini geçecek kadar su (eti haşlamak için)
1-2 havuç
3 adet orta boy patates
3-4 diş sarımsak
Yarım limon suyu
1 yemek kaşığı un
1 su bardağı su (unu çözdürmek için)
Tuz
Karabiber

Kuzu inciklerin üzerini 2-3 parmak geçecek kadar su konup kaynatılır. Kaynama sırasında oluşan köpükleri bir kaşıkla alıp atalım. Kuzu incikleri 1 - 1, 5 saat kadar haşladıktan sonra halka halka doğradığımız havucu ve iri kuşbaşı doğradığımız patatesleri ekleyelim. 10-15 dakika daha haşladıktan sonra bütün diş halde soyduğumuz sarımsak ve yarım limon suyunu ekleyip kaynatmaya devam edelim. Tuzu ve bir tutam kadar karabiberi ekleyip patateslerin pişip pişmediğini kontrol edelim. Bu arada 1 kaşık unu bir su bardağı su ile topak kalmayacak şekilde karıştıralım. Patatesler piştikten sonra suyla çırpığımız unu ekleyip bir beş dakika daha kaynatıp ocaktan yemeğimizi alabiliriz. 10 dk kapalı bir şekilde bekletip demlendikten sonra servis yapabiliriz.

