



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KUZU İNCİK KIZARTMASI

1-2 kg kızartmalık kuzu incik  
1 yemek kaşığı salça  
1 yemek kaşığı yağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
3-4 adet tane karabiber  
Taze nane veya maydanoz

Tencereye yağ konulur. Yıkanmış et ilave edilerek har ateş te etin suyu çektilir, tuz atılır. Etler yağında kalınca salça konulur. Tekrar karıştırılır. Sonra 4-5 s. bardağı sıcak su ilave edilir. Etler yumuşayıp pişince üzerine taze nane yaprakları dökülür ve bir iki taşım daha kaynatılarak ocağın altı kapatılır. Eğer nane arzu edilmezse yemek, tabaklara konulduktan sonra üzerine kıyılmış maydanoz dökülerek servis yapılır.