



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU İNCİK KIZARTMASI

5 adet kuzu incik
1 yemek kaşığı salça
½ yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
3 büyük patates

Kuzu incikler, iyice kızdırılmış yağsız teflon tavada, kapağı açık olarak, kısık ateşte arkalı önlü kızartılır. Bu işlem toplam 1 saat sürmektedir. Kızarmış etler düdüklü tencereye alınarak çok az suda 10 dk. Pişirilir. Pişen etler fırın kabına konur. Düdüklüde kalan et suyunun içine salça, un ve tereyağ konup karıştırılır. Bu sos fırın kabındaki etlerin üzerine gezdirilir. 200 derecede önceden ısıtılmış fırında 20 dk. Pişirilir. Patatesler yıkanıp, parmak şeklinde doğranır. Zeytinyağda kızartılır. Kuzu incikle birlikte servis yapılır.

