



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU İNCİK

Giovanni Terracciano

- 4 adet kuzu incik (1.600 gr)
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 adet kereviz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı (50 ml)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 100 gr polenta unu (yerine 150 gr mısır unu da kullanılabilir)
- 1 süt (300 ml)
- 5 su bardağı muskat rendesi
- Bir miktar kestane (100 gr - haşlanmış ve kabuğu soyulmuş)
- 12 adet arpacık soğan (kıyılmış - yerine 4 adet taze soğanın yeşil sapını kıyarak kullanabilirsiniz)
- 20 gr parmesan (rendelenmiş)
- 1/2 su bardağı margarin (veya 1 yemek kaşığı tereyağı)
- 2 yemek kaşığı arpacık soğan (200 gr)
- 20 adet tuz
- Bir miktar karabiber (çekilmiş)
- 2 bardak sebze suyu

Hazırlanışı

- 1.Bir kabin içinde kuzu incikleri, doğranmış havuç, soğan, kereviz, kekik, tuz ve çekilmiş karabiberi koyup karıştırın. Yarım saat kuzu inciklerin sebzelerle marinasyonunu sağlayın.
2. Yayvan bir tavada yağı kızdırıp marine ettiğiniz kuzu incikleri ve sebzeleri kavurup ısıya dayanıklı bir kaba alın ve üzerine sebze suyunu ekleyin. Fırın kabının kapağını kapatın ve 120 derecede önceden ısıtılmış fırına koyup 3 saat pişirin.
3. Kuzu incik fırında pişerken derin bir tencerede sütü kaynatın ve içine Polenta ununu (veya mısır ununu), muskat rendesini ve haşlanmış kestaneyi ekleyip ortalama 10 dakika kısık ateşte ara sıra karıştırarak pişirin. En son olarak içine rendelenmiş Parmesan peynirini ve tereyağını ekleyip karıştırdıktan sonra servis tabağına alın.
4. Kabuklarını soyduğunuz arpacık soğanları fırın tepsisine alın. Üzerine pişirdiğiniz kuzu inciğin sebze suyunu süzüp dökün ve 160 derecede önceden ısıtılmış fırına koyup 20 dakika pişirin.
- 5.Servis tabağına 1 adet kuzu incik, Parmesan peynirli Polenta ve sebze sulu arpacık soğanlardan koyup sıcak olarak servis edin.

