



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU İNCİK

3 adet kuzu incik
8-9 adet bebe patates (minik olanlar)
2 adet havuç
4 diş sarımsak
1 adet orta boy soğan
Karabiber (tercihen tane)
2 dal taze biberiye
2-3 adet defne yaprağı
1 çay kaşığı kekik
Tuz
Fırınlarken Üzerine:
Nar ekşisi

Kuzu incikler düdüklüye alın.
Üzerini geçecek kadar su ekleyin.
Bir taşım kaynadıktan sonra suyunu dökün.
Tekrar üstünü biraz geçecek kadar su ekleyin.
Bu işlem suyun berrak kalmasına yaramaktadır.
Daha sonra biberiye, karabiber, tuz, sarımsaklar, defne yaprakları ve kekiği katın.
Düdüklünün kapağını kapatıp, 30-35 dakika pişirin.
Pişen Etlerimizi fırın kabına alın.
Her birinin üzerine 2 çay kaşığı kadar olacak şekilde nar ekşisi sürün.
Fırınınızı 180 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın.
10 dakika kontrollü kızartın.
Etler fırındayken, et suyunun içine; doğradığınız sebzeleri ekleyin.
Düdüklüyü tekrar kapatıp, etlerle eş zamanlı(10dk.) kadar sebzeleri pişirin.
Pişen etler, pişen sebzelerle beraber kendi suunda 4-5 dakika bırakılır.
Daha sonra servisini yapabilirsiniz.

