



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU İNCİK

Selin Kutucular

8 Adet Kemikli İncik
Zeytinyağı
1 Adet Soğan
1 Adet Havuç
2 Diş Sarımsak
1 Su Bardağı Sıcak Su
2 Tatlı Kaşığı Tuz
Karabiber

İncikleri yıkayın ve iyice kurutalım. Etlerin her tarafına gelecek şekilde zeytinyağı sürelim ve elimizle tuzlayalım. İncikleri üzerleri kızarana kadar düdüklü tencerede kavuralım. Rendelediğimiz havuç ve soğanı ekleyelim. Kavurmaya devam edelim. Sarımsağı, sıcak suyu ve dilediğiniz kadar karabiberi ilave edelim. Düdüklü tenceremizi ete göre ayarlayalım ve 30 dakika pişirelim.