



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU İNCİK YAHNİSİ

1 çorba kaşığı tepeleme yağ
6 parça incik
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 diş ince kıyılmış sarımsak
1 tatlı kaşığı un
6 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
6 adet dolma biber
400 gram arpacık soğanı
4 adet orta boy domates

- 1) Yağı tencereye koyup kızdırınız. İncikleri ilâve edip bırakacağı suyu çekip, pembe bir renk alıncaya kadar 8-10 dakika kavurunuz.
- 2) Salçasını ve sarımsağını ilâve ediniz. 2 dakika daha kavurarak ununu katınız.
- 3) Karıştırarak suyunu ve tuzunu ilâve edip, kaynarken üzerindeki köpüğünü alıp atınız.
- 4) Tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte 45 dakika pişiriniz.
- 5) Sonra dolmalık biberleri temizleyip 4'e yararak ortadan bölünüz ve etin üzerine serpiniz.
- 6) Soğanları da üstüne serpip kapağını kapatarak 30 dakika pişiriniz.
- 7) Üzerine domatesleri serpiniz.
- 8) 15 dakika daha pişirerek maydanozunu serpip servis yapınız.