



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU TAJİN (FAS)

2,5 kg kuzu incik
Yarım kg arpacık soğan
Yarım su bardağı sarmısak
Yeteri kadar zeytinyağı
2,5 çorba kaşığı Fas baharatları karışımı
1 adet çubuk tarçın
1 adet taze zencefil soğanı
6 çay kaşığı kırmızı tozbiber
Yarım çay kaşığı lif safran
10-15 adet kuru erik
400 gram kuru incir
10 su bardağı et suyu
3 çorba kaşığı tozşeker
Yarım çorba kaşığı deniz tuzu
1 çay kaşığı karabiber
Yarım çay bardağı zencefil
1 çorba kaşığı susam tohumu

Derin bir kaba aldığınız incikleri zeytinyağında kavurun. Ardından arpacık soğanların büyük bir kısmını ve sarmısakları ekleyip 5 dakika boyunca sote edin. Sonrasında Fas baharatları karışımını, çubuk tarçını, elma dilimi yaptığınız taze zencefil soğanını, kırmızı tozbiberi, lif safranını, kuru erikleri, kuru incirin bir kısmını, deniz tuzunu, tozşekerini, karabiberi, zencefili de ilave ederek bir-iki kez karıştırın ve sonrasında kapaklı bir çömleğe aktarın. Çömleğe aktardığınız malzemelere et suyunu ve tuzu ekleyerek fırında kaynamaya bırakın. Etler yumuşayınca fırından alın ve arpacık soğan, kuru incir ve susam tohumu ile servis yapın.

