



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUTANCANA

<https://migros.com.tr>

3 çorba kaşığı tereyağı
1 kg. kuzu budu
7 adet arpacık soğanı
1 baş sarımsak
1 yemek kaşığı un
2 bardak et suyu
10 adet kuru incir
3 yemek kaşığı badem
1 avuç sultaniye üzümü
1 tutam sumak
Bal
Su

1. Tereyağını tencerede eritin.
2. 1 adet kuzu butu irice parçalar halinde kesin ve eriyen tereyağına ekleyin.
3. Çevirerek eti mühürleyin.
4. Arpacık soğanların kabuklarının rahat soyulması için soğanları suda bekletin.
5. Suda beklemiş arpacık soğanların kabuklarını soyun, ikiye bölün ve kuzu etine ekleyin.
6. 1 baş sarımsağı, kabuklarını soymadan ve dişlerine ayırmadan ikiye bölün. Yemeğe ekleyin.
7. Bu sayede sarımsağın aromasını yemeğe vermesini sağlarsınız ve istediğiniz zaman yemekten çıkartabilirsiniz.
8. Etleri çevirin, güzelce kızarsın.
8. Unu ete ilave edin, et suyunu koyun ve altını kısıp kapağı kapalı şekilde 20-25 dakika pişmeye bırakın.
9. Geriye kalan tüm malzemeyi tencereye ilave edin ve kapağını kapatıp 20 dakika daha pişmeye bırakın.
10. Sıcak servis edin.

