



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUTANCANA

300 gram kuzu kuşbaşı
1,5 yemek kaşığı tereyağı
10 adet arpacık soğan
1 tatlı kaşığı un
1 su bardağı ılık su
2 yemek kaşığı kuru üzüm (bulabilerseniz rezaki cinsi)
2-3 adet kuru kayısı
1 tatlı kaşığı bal
2 yemek kaşığı çiğ badem
2 adet kuru incir
Tuz

Bademleri 5 dakika kadar haşlayıp kabuklarını soyun ve kenara alın.
Tereyağının 1 yemek kaşığı kadarını tencerede eritip üzerine etleri ekleyin.
Suyunu salıp çekene kadar kavurduğunuz etlere arpacık soğanları ekleyip kavurmaya devam edin.
Birkaç dakika sonra unu ekleyip unla da hafifçe kavurduktan sonra suyu ilave edip etleri yumuşamaya başlayana kadar
Bu sırada kayısıları irice doğrayın.
Pişen ete, bal, kayısı, kuru üzüm ve tuz ekleyin.
5 dakika daha pişirdikten sonra bademleri de ilave edin.
Kapağını kapatıp etler iyice yumuşayana kadar kısık ateşte pişirmeye devam edin.
Servis etmeye yakın inciri ince ince doğrayın.
Kalan tereyağını bir tavada eritip incirleri yağda çevirin.
Etleri meyvelerle birlikte servis tabağına alın.
Üzerine tereyağında kavrulmuş incir parçalarını da ekleyip servis edin.

