



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MUTANCANA

- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 kilogram kuzu budu
- 7 adet arpacık soğanı
- 1 baş sarımsak
- 1 yemek kaşığı un
- 2 su bardağı et suyu
- 10 adet kuru incir
- 10 adet kırmızı üzüm tanesi
- 3 yemek kaşığı kavrulmamış tuzsuz badem
- 1 avuç sultaniye üzümü
- 1 tutam sumak
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 ölçü su

Tereyağını tencerede erittikten sonra 1 adet kuzu butunu irice parçalar halinde kesin ve eriyen tereyağına ekleyin. Çevirerek eti mühürleyin. Arpacık soğanların kabuklarının rahat soyulması için soğanları suda bekletin. Suda beklemiş arpacık soğanların kabuklarını soyun, ikiye bölün ve kuzu etine ekleyin. 1 baş sarımsağı, kabuklarını soymadan ve dişlerine ayırmadan ikiye bölün. Yemeğe ekleyin. Bu sayede sarımsağın aromasını yemeğe vermesini sağlarsınız ve istediğiniz zaman yemekten çıkartabilirsiniz. Etleri çevirin, güzelce kızarsın. Unu ete ilave edin, et suyunu koyun ve altını kısıp kapağı kapalı şekilde 20-25 dakika pişmeye bırakın.

