



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUTANCANA

200 gram kuzu kuşbaşı
1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
15 adet arpacık soğan
3 yemek kaşığı kuru üzüm
4 adet kuru erik
4 adet kuru kayısı
4 adet kuru incir
1 yemek kaşığı bal
3 yemek kaşığı badem
1 çay kaşığı tarçın
Tuz
Sıcak su

Mutanca tarifi için önce tereyağını zeytinyağıyla eritiyoruz. Arpacık soğanları ekleyip kavuruyoruz.

Kuşbaşı olan etimizi soğanlar karamelize olduktan sonra tencereye ekliyoruz.

Kuru meyveleri küçültüp ete ilave ediyoruz.

Kavurulan ete bal, tarçın, sıcak su ve tuz ekledikten sonra yemeğin kapağını kapatıp pişmeye bırakıyoruz.

Küçültüp yağsız tavada kavurduğumuz bademlerin yarısını yemeğe ekliyoruz. Pişen yemeği tabağa alıyoruz ve üzerine kavurduğumuz bademi gezdiriyoruz.

