



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUTANCANA

Kuzu kuşbaşı 1 kg (az yağlı)
Arpacık soğan 20 adet
İç badem ½ su bardağı (kabukları soyulmuş)
Kuru kayısı 5 adet
Yeşil üzüm ½ su bardağı
Mürdüm eriği 5 adet (çekirdekleri ayıklanmış)
Kuru incir 5 adet
Bal 2 yemek kaşığı
Tereyağı 2 yemek kaşığı
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Sumak 1 tatlı kaşığı
Tuz 1½ tatlı kaşığı
Su 2½ su bardağı

Kuru kayısı, mürdüm eriği ve kuru incirleri jülyen doğrayarak bir kenara ayırın.

Bademleri sıcak suda 4-5 saat bekleterek kabuklarının yumuşamasını sağlayın. Sonrasında bademleri süzüp, kahverengi kabuklarını soyun.

Arpacık soğanların kabuklarını soyun ve bütün halinde bir kaseye alın.

ExpertChef Çok Amaçlı Pişirici'yi Sote 180 °C moduna getirin. Yağları haznede kızdırın. Eti hazneye alarak suyunu salıp tekrar çekene kadar soteleyin.

Arpacık soğanları hazneye ekleyin ve 3 dakika etlerle birlikte sotelemeye devam edin.

ExpertChef'i Kısık Ateşte Pişirme 100 °C moduna alarak suyu ilave edin. ExpertChef Çok Amaçlı Pişirici'nin kapağını kapatın ve 20 dakika pişirin.

Pişirme işleminin sonunda ExpertChef 'in soğumasını bekleyin. Daha sonra basıncını tahliye edip kapağını açın. Mürdüm eriği, badem, kalan tüm kuru meyveler, bal ve ve 10 dakika daha Kısık Ateşte Pişirme 100 °C modunda pişirin.

Pişirme işleminin sonunda ExpertChef 'in soğumasını bekleyin. Daha sonra basıncını tahliye edip kapağını açın. Yemeğinizi sıcak olarak servis edebilirsiniz.

Not: Sote modunda kapak açık kullanılmalıdır.



