



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUTANCANA

500 gram kuzu eti (kuşbaşı doğranmış)
1 çay bardağı kuru üzüm
1 çay bardağı kuru kayısı (doğranmış)
1 çay bardağı kuru incir (doğranmış)
1 çay bardağı badem (kabuksuz)
2 yemek kaşığı bal
2 yemek kaşığı sirke
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tarçın
Tuz ve karabiber
1 su bardağı sıcak su

Tereyağını bir tencerede eritin ve kuşbaşı doğranmış kuzu etlerini ekleyin. Etleri suyunu salıp çekene kadar kavurun.

Etler kavrulurken bademleri ayrı bir tavada hafifçe kavurun ve kenara alın.

Etlerin üzerine kuru üzüm, doğranmış kuru kayısı, kuru incir ve kavrulmuş bademleri ekleyin.

Bal ve sirkeyi karışıma ilave edip iyice karıştırın.

Tuz, karabiber ve tarçını ekleyip tencereye 1 su bardağı sıcak suyu ilave edin.

Yemeği kısık ateşte yaklaşık 30-40 dakika, etler yumuşayınca kadar pişirin.

Yemeği ocaktan alın ve sıcak olarak servis yapın.

