



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İTALYAN USULÜ DANA İNCİK

3 parça dana incik  
100 g tereyağı  
2 orta boy küp doğranmış domatez  
2 ortaboy halka doğranmış havuç  
2 ortaboy yemeklik doğranmış soğan  
4 sarımsak  
1 su bardak etsuyu  
10 adet kara biber  
1 çay kaşığı tuz  
Sosu için:  
Yarım maydanoz  
2 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu  
2 ezilmiş sarımsak

Önce dana incik parçalarını una bulayın.

Yağı bir tencerede ısıtın ve incikleri dışları kahverengi olana kadar pişirin.

İncikler kahverengi olunca tencereden alın ve bir kenarda ılımaya bırakın.

Şimdi etleri pişirdiğiniz tencereye önce soğanları atıp biraz kavurun ve sonra da sarımsakları ekleyin, pembeleşinceye kadar kavurun.

Kavururken, sarımsakları her zaman soğanlardan daha sonra koyun. Çünkü sarımsaklar daha çabuk yanar ve yemeğe hem kötü bir koku hem de kötü bir tat verirler.)

Şimdi pişirdiğiniz incikleri tencereye geri koyun.

Halka kesilmiş havucu ekleyin, 10 dakika kaynatın.

10 dakika kaynattıktan sonra domatesleri, et suyunu, tane karabiberleri ve tuzunu (ve varsa kereviz yapraklarını) ekleyin.

Kapağı kapatıp 1,5 saat kadar kısık ateşte pişirin ama 15 dakikada bir kontrol edin ki etler liğme liğme olmasın.

Bu arada suyu azalırsa sıcak et suyu takviyesi yapın ki dibi tutmasın.

İncik yumuşak olmalı ama kemikten ayrılmamalı.

Ayrı bir kaptaki kıyılmış maydanozları, sarımsak ve limon kabuklarını karıştırın.

Servis ederken kaselerin üzerini bu karışım ile süsleyin.

