



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PORTAKALLI İNCİK

2 kg. kuzu göğsü veya incik  
3/4 su bardağı portakal suyu  
1/4 su bardağı limon suyu  
2 çorba kaşığı toz şeker  
1 çorba kaşığı doğranmış nane  
1/5 bardak çiçekyağı

Hazırlanan eti, portakal, limon suyu ve şeker karışımında dinlendirin. Pişirmeden 2 saat önce nane yapraklarını ilave edin. Eti iyice yağlayıp ızgara koyun. Yavaş ateşte her tarafı kahverengileşene kadar pişirin. Pişme sırasında 1/4 su bardağı sosla 1/5 su bardağı çiçekyağını karıştırarak etin üstüne sürün. Sosun geri kalanını da ısıtarak etin yanında servis yapın.