



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ İNCİK BUĞULAMA

Vedat Başaran

4 adet incik
3 adet domates
2 adet patates
1 adet kuru soğan
8 adet arpacık soğan
4 diş sarmısak
2 adet havuç
3 adet sivribiber
½ demet maydanoz
Defne yaprağı
1 tatlı kaşığı un
100 gr. tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
Karabiber

Kuru soğanı soyun. Ortadan ikiye ayırıp, genişçe bir tencereye koyun. 3 adet defne yaprağı, 2 diş sarmısak ve maydanoz saplarını ilave ettikten sonra 2 bardak sıcak su koyup, incik parçalarını yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatıp, orta ateşte 20 dakika haşlayın.

Havuçları soyup, üç parçaya ayırın. Uzunlamasına dilimleyip, su dolu bir kabın içine koyun. Patatesleri soyup dilimleyin ve kararmamaları için havuçlarla birlikte su dolu kabın içinde bekletin. Arpacık soğanlarının kök kısımlarını fazla derinden kesmemeye özen göstererek soyun. 2 diş sarmısağı ince ince kıyın. Sivri biberlerin çekirdek yataklarını temizleyip, ortalarından ikiye bölün.

Haşlanan incik parçalarını, akan suyun altında tek tek yıkayıp, suyunu süzün. Et suyunu kevgirden geçirip genişçe bir kaba aktarın. Domateslerin kabuklarını soyun. Çekirdek yataklarını temizleyip iri iri doğrayın. 100 gr. tereyağını, tencerede kızdırın. Önce sarmısakları, daha sonra da arpacık soğanları katıp, karıştırarak kavurun.

Havuçları, biraz sonra da sivri biberleri ilave edip kavurduktan sonra 1 tatlı kaşığı un katıp, iyice karıştırarak 2 dakika daha kavurmaya devam edin. İncik parçalarını tencereye yerleştirip, şöyle bir çevirin. 2 bardak soğuk su katıp, karıştırın. 1 su bardağı süzölmüş et suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp, 30 dakika pişirin.

Oluşan köpükleri alıp, patates parçalarını ilave edin. Karabiber, 1 tatlı kaşığı tuz katıp, tencerenin kapağını kapatarak 10 dakika daha pişirin. Etle birlikte pişirdiğiniz malzemeler ve maydanoz yaprakları eşliğinde, sıcak olarak servis yapın.