



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ İNCİK KEBABI

Kullanılacak malzeme (4 kişilik):

İncik tarafından kesilmiş dört parça kemikli et (800 gr),

30 gr margarin,

1 körpe havuç,

1 baş soğan,

1 diş sarımsak,

1 çorba kaşığı domates salçası,

1 sap kereviz,

250 gr bezelye konservesi,

4 çorba kaşığı zeytinyağı,

yeteri kadar kekik, tuz, karabiber,

1 kahve fincanı un.

Yapılışı: Havucun üstü kazınarak yıkanır ve ince ince doğranır veya rendelenir. Kereviz yaprağı yıkadıktan sonra ince ince kıyılır. Soğan rendelenir. Sarımsak havanda dövülür. Bir güvece 30 gr margarin ve dört çorba kaşığı zeytinyağı konup ateşe oturtulur. Yağ kızınca una bulanmış incik parçaları güveçteki yağda ara ara çevrilerek her tarafları nar gibi kızartılır. Etler kızarıncaya tuzu, biberi ekilir. İki dakika pişirildikten sonra rendelenmiş ve kıyılmış sebze güveçteki etin üzerine dökülür. Karıştırarak sebzeler hafifçe kavrulur. Sebzeler diriliklerini kaybedince bir kahve fincanı ılık suda veya et suyunda eritilmiş domates salçası eklenerek güvecin kapağı kapatılır ve ara ara karıştırılarak pişmeye bırakılır. Yemeğin pişmesi yarılanınca suyu süzölmüş ve yıkanmış bezelye eklenir. Yemek ateşten indirilmeden beş dakika önce üzerine kekik serpilir. Yemek pişerken gerekirse ılık su eklemeyi ihmal etmemek gerekir. Bu güzel yemek piring köftesiyle birlikte servis edilir.