



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ İNCİKLİ ORMAN KEBABI

6 adet kuzu inciği
4 adet kuru soğan
1 adet defne yaprağı
2 çorba kaşığı sıvıyağ
4 çorba kaşığı margarin
2 adet kabak
2 adet patates
2 adet havuç
3 adet domates
1 su bardağı domates püresi
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı un (gerekirse)
8 bardak su
Tuz

Kuzu inciklerini sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavurun. Margarinle iri piyaz kıyılmış soğanları pembeleştirip kırmızı toz biber, defne yaprağı ve tuz ilave edin. Sulandırılmış domates salçası, püre edilmiş domates ve suyu ilave edip bir taşım kaynatın. Sotelenmiş kuzu inciklerini ilave edin, etler kemiğinden ayrılıncaya kadar yaklaşık 1 saat pişirin. Etleri sostan çıkarıp elimizle kemiğinden ayırın. Kabak, havuç ve patatesleri küp doğrayın. Etin sosunu sebzelerin üzerine süzün. Etleri elinizle parçalayarak sebzeleri ilave edip, küp doğranmış domatesler ile birlikte 15 dakika daha kaynatın.