



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU İNCİK

<https://migros.com.tr>

1 kg kuzu incik
10 gr. un
2 adet çubuk tarçın
2 adet orta boy soğan
1 adet kereviz
2-3 dal kereviz sapı
4 adet pırasa sapı
2 adet havuç
1 adet portakal
1 adet et bulyon
3 diş sarımsak
2 domates
Tuz
Karabiber

1. Zeytinyağında incikleri una bulayıp 1 dakika kadar yüksek ateşte pişirip kenara alın.
2. Domates hariç bütün sebzeleri doğradıktan sonra az zeytinyağı ile soteleyin.
3. Sotelenen sebzelerin üzerine pişirdiğiniz inciği ilave edin, bir süre pişirdikten sonra etleri komple kapatacak şekilde su ilave edip et bulyonu ekleyin ve 3 saat kadar etler iyice yumuşayınca pişirin.

