SEBZELİ KUZU İNCİĞİ

4 kuzu inciği (her biri yaklaşık 350 g bütün yağları alınmış)
45 g (6 çorba kaşığı) un
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 tatlı kaşığı kekik
1 1/2 çorba kaşığı çiçekyağı
1 soğan (doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/4 çorba kaşığı portakal suyu (taze sıkılmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
1 defne yaprağı
1/4 tatlı kaşığı tarçın
300 g arpacık soğanı (2 dakika haşlanıp, kabukları soyulmuş)
500 g havuç (kazınıp, 5 cm boyunda parçalara kesilmiş)
1 çorba kaşığı portakal kabuğu (ince şeritler halinde kesilmiş)
4 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Un, karabiber, kekiğin yarısı ve kuzu inciklerini plastik filmden fırın torbası içine yerleştirip, torbanın ağzını bağlayarak, inciklerin, unlu karışıma iyice bulanması için torbayı birkaç kez salladıktan sonra, bir kenara bırakın.
Çiçekyağını bir emaye tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca, incikleri torbadan çıkarıp, tencereye koyarak, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar altüst ederek kızartın.
Soğanları ekleyip, ateşi kısarak, tencerenin kapağını kapatın ve ara sıra karıştırarak, 5 dakika pişirin.
Ateşi açıp, sarımsaklar, portakal suyu ve 75 cl. (3 su bardağı) su ekleyerek, karışımı orta ateşte, tencerenin dibini birtahta spatulayla kazıyarak, birtaşım kaynatın. Kaynayınca tuz, defne yaprağı, tarçın ve kalan kekiği ekleyip, ateşi kısın ve karışımı üstü açık olarak, etler hafifçe yumuşayıncaya kadar (1,5-2 saat) pişirin.
Pişme suyunun yüzeyinde biriken yağları alıp attıktan sonra, arpacık soğanları, havuç parçalan ve portakal kabuğu şeritlerini ekleyerek, tencerenin kapağını yarı yarıya kapatın ve sebzeli kuzu inciğini sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirin.
Yüzeyde biriken yağ varsa kaşıkla alıp attıktan sonra, tencereyi ateşten alın. Defne yaprağını çıkararak atıp, kıyılmış maydanozları ekleyerek, karıştırdıktan sonra, sebzeli kuzu inciğini 4 tabağa bölüştürerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:31412 • adı:Sebzeli Kuzu İnciği • gönderen:nazlı29 • indirme tarihi:08.05.2024 - 21:55