



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ İNCİK

### Malzemeler

200 gr'lık 4 parça incik

½ kg arpacık soğan

2 adet havuç

3 adet sivri biber

2 adet kereviz

2 adet kabak

½ kg domates

4 diş sarımsak

3 yemek kaşığı yağ

Tuz, kara biber

Tencereye etlerle beraber yağ, sivribiber, sarımsak koyularak, üzerini geçecek kadar su ilavesiyle pişirilir. Diğer tarafta yıkanmış ve kuşbaşı doğranmış havuç, kereviz, kabak ve arpacık soğanı hazırlanır. Etler pişmek üzere iken hazırlanmış çiğ sebzeler eklenir. En sonra da kabuğu soyulmuş ve kuşbaşı doğranmış domatesi konur. Tuz ve karabiber ilave edilip, sebzeler ve et iyice yumuşayana kadar pişirilip, servis yapılır.

---