



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU İNCİK

MALZEMELER

6 Adet Kuzu İncik
Tuz, Karabiber
5 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
2 Adet Soğan
2 Diş Sarmısak
2 Yemek Kaşığı Domates Salçası
2 Yaprak Defne
Kekik
300 gr. havuç
300 gr. Mantar
Kutu Soyulmuş Domates Konservesi (400 gr.)
2 Yemek Kaşığı Nişasta
2 Yemek Kaşığı Sirke

YAPILIŞI

İncikleri tuzlayıp biberleyin. Fırına uygun bir sahanda yağ ile iyice kızartın.
Soğan ve sarmısak kiyın. Domates salçası, defne ve biraz kekikle beraber edere katıp kavurmaya devam edin.
Üç çay bardağı sıcak su ekleyip 175° ısıtılmış fırında 2 saat pişirin.
Bu süre boyunca etler suyunu çekerse azar azar sıcak su eklemeye devam edin ve incikleri arada çevirin. Bir saat sonra doğradığınız havuçları ve mantarları, 1,5 saat sonra da süzdüğünüz domatesleri ekleyin.
Yemeği fırından çıkarınca etleri bir tabağa alın. Sosu, çok az suda erittiğiniz nişasta ile koyulaştırın. Tuz, karabiber ve sirke ekleyip bir taşım kaynatın. Etleri katıp kekik serpin ve servis yapın.