



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ İNCİK

Malzemesi:

200 gr.lık dört parça kuzu incik
4 çorba kaşığı yağ
1/2 kg. arpacık soğanı
2 havuç
2 kereviz
2 kabak
3 sivribiber
1/2 kg. domates
4 diş sarımsak tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Tencerenizin içine biraz su ve yağ koyun. Etleri, iri kuşbaşı doğranmış soğanı, sivribiberi ve sarımsağı ekleyin, et pişene kadar pişirin. Su, etlerin üzerini biraz geçecek miktarda olmalıdır. Başka bir tencerede, temizlenmiş ve kuşbaşı doğranmış havuç, kereviz, kabak ve arpacık soğanını yıkayıp süzgece bırakın. Etler pişmek üzereyken, doğranmış çiğ sebzeleri üzerine ekleyin. En üste de kabuğu soyulmuş, kuşbaşı doğranmış domatesleri koyun. Tuzunu ve biberini ekleyip sebzeler pişene kadar pişirerek servis yapın.