



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEHİRİYELİ KUZU İNCİK

<https://migros.com.tr>

- 1 ay kaşığı karabiber
- 6 adet kuzu incik
- 6 bardak su
- 2 su bardağı arpa şehriye
- 4 su bardağı et suyu
- 2 ay kaşığı tuz
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 ay kaşığı tuz
- 3 orba kaşığı ayıek yağı

1. Kuzu incikleri yıkayıp suyunu iyice süzdürün.
2. Tencereye alıp tuz ve karabiber serpin.
3. 6 bardak sıcak suyu ekleyin ve kısık ateşte tencerenin kapağı hafif aralık olarak yaklaşık elli dakika pişirin.
4. Eti kevgirle alıp fırına dayanıklı cam tepsiye yerleştirin.
5. Haşlama suyundan 1 bardak kadarını süzüp etin üzerine dökün.
6. Migros tereyağını ilave edin ve önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında etlerin üzeri nar gibi kızarıncaya kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin.
7. Sıvıyağı tencerede kızdırıp arpa şehriyeleri ekleyin.
8. Tahta kaşıkla sürekli karıştırarak kısık ateşte kavurun.
9. Eti hazırladığınız suya yeterli miktarda su ilave edin.
10. şehriyeler kahverengi olunca 4 bardak et suyunu ekleyin.
11. Tuz serpip karıştırın.
12. Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte şehriyeler suyunu çekinceye kadar pişirin.
13. Ocaktan alıp karıştırın ve demlenmesi için kapağını kapatıp yaklaşık 10 dakika bekletin.

