



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEHRIYELİ KUZU İNCİK

1 kg kuzu incik
5 çorba kaşığı margarin
Yarım kg arpa şehriye
2 domates (veya 1 çorba kaşığı salça)
2 baş soğan
tuz, karabiber

Margarinden iki kaşık alıp kızdırın ve etleri katıp karıştırmaya başlayın. İncikler iyice pembeleşsin, sularını salıp çeksinler. Bir başka kapta, yine margarinden bir kaşık alıp eritin. İnce doğranmış soğanları tahta kaşıkla karıştırın. Renkleri değişmeye başlayınca , kabukları alınmış küçük parça domatesi (veya salçayı) katın, kavruşunlar. Üzerlerine et suyundan biraz gezdirin , pişip bulamaç olsunlar. Kalan iki kaşık yağı eritip, bu kez de arpa şehriyeyi beş dakika kadar kavurun. Hazırladığınız salçayı şehriyelere katın. İyice pişen inciklerin suyundan gezdirin. Şehriyeler suyunu çekip şişsinler. Üzerlerine incikleri dizin. Et suyundan bir parça gezdiin ve tencerenin kapağını kapatıp demlenmeye bırakın . Lapalaştırmadan, ezmeden, diri bırakmadan sofranıza getirin.