



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU İNCİK HAŞLAMA

- 1 kg kuzu incik
- 1 adet havuç
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet çarliston biber
- 1 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 su bardağı su
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Havuç, biber, soğan, sarımsak iri doğranır. 2 çorba kaşığı yağda yumuşayana kadar çevrilir. Üzerine salça, tuz ve su eklenir. Bu karışım süzgeçten geçirilir ve bir kenara bırakılır. Diğer yanda kalan yağla incikler renk alacak kadar kızartılır ve bir tencereye konur. Üzerine az önce süzülen sos eklenir. Kapak kapatılır ve 1,5 saat kadar pişirilir.