



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ KUZU İNCİK

Malzeme:

2 adet kuzu incik
1 ay bardağı buğday
1 ay bardağı süt
1 adet havuç
1 adet patates
Tuz
Karabiber

Buğdayı bir gece öncesinden suda ıslatıp bekletin. Ertesi gün buğdayı ve kuzu incikleri ayrı tencerelerde haşlayın. Haşlanan buğdayları süzüp süt, tuz ve karabiber ilave edin. Havuç ve patatesi irice doğrayıp kuzu inciklerle beraber pişirin. Servis tabağına buğday lapasını yayın, üzerine incik ve sebzeleri yerleştirin. Servis yapın.