



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİŞ HEDİK (KONYA)

MALZEME LİSTESİ

2 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı kuru fasulye (isteğe bağlı)
1 su bardağı nohut
Üzeri için;
2 su bardağı tozşeker
kayısı kurusu, badem içi, üzüm
1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
1 su bardağı fındık
varsa 1 su bardağı sarı leblebi (veya leblebi şekeri)

YAPILIŞI

Kuru fasulye, nohut ve buğdayı ayrı ayrı kaplarda bol ılık suyla bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün bu malzemeleri süzüp bir tencereye aktarın. Üzerine en az 10 su bardağı su ekleyip orta ısıllı ateşte, arada sırada karıştırarak, buğday iyice yumuşayınca kadar pişirin.
Ocaktan alıp süzdükten sonra derin bir kaseye aktarın. Üzerine tozşekeri serpiştirin.
Kaselere paylaşırıp üzerlerini yukardaki malzemelerle süsleyerek servise sunun.

Not; Haşlanan buğdaya Hedik adı verilir. Hedik diş buğdayında yada diş bulgurunda kullanıldığı gibi, baharda da hedik haşlanıp pişmiş yumurtayla beraber kutlamaya gidilir.