



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HELİSE (KAHRAMANMARAŞ)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

500 gram yağsız çebiş ya da kuzu eti  
2-3 su bardağı akşamdan ıslatılmış dövme  
Karabiber  
2 su bardağı kadar sade yağ

Genel olarak dövme akşamdan ıslatılarak bir taşım kaynatılır, pişirilen etin kefi-köpüğü alınır. Kaynama noktasında dövme ile et karıştırılarak buharda pişirilir ve pişirilen malzeme büyük tahta kaşıkla dövülerek içindeki et ile dövmenin özümsemesi sağlanır. Serviste yağın bir kısmı aşın yüzeyine dökülerek servise sunulur.

Not: Et ve döğmenin çok iyi dövülmesi gerekir. Et döğme pilavında eriyinceye kadar özeme işlemi sürdürülür.

