



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HELİZ TURŞUSU (AHLAT - BİTLİS)

Ahlat Kaymakamlığı

Heliz nisan-mayıs aylarında toplanır; ayıklanıp yıkanarak temizlendikten sonra küpe bastırılır. Kúpün içersine bir avuç nohut (ekşisin diye), bir su bardağı şeker (tad versin diye), iki-üç baş sarımsak doğranır. Ayrı bir yerde domates rendelenerek pişirilir. Pişirilen domates, kaynatılarak hazırlanan tuzlu turşu suyunun içine dökülerek turşu kúpüne konur. Domates ayrı bir lezzet katar. Turşunun suyu döküldükten sonra ağzı sıkıca kapatılarak 2 gün güneşte bekletildikten sonra içeri alınır. Kúpün ağzı tüketileceği zaman açılır.