



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HERİSA (ARTVİN)

2 su bardağı buğday

1 tatlı kaşığı tuz

3 su bardağı su

Şerbeti için:

2 su bardağı şeker

2 su bardağı su

Gecedan ıslatılmış bulguru tuz atarak aynı suyla iyice yumuşayınca kadar haşlanır. Gerekirse su ilave edilir. Piştikten sonra biraz ezerek soğutulur. Diğer tarafta şerbeti kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Şerbet buğdayın üzerine dökülerek servis edilir. Dilenirse üzeri ceviz ile süslenir.

