



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HERLE AŞI (ERZURUM)

- 1 ay bardağı pilavlık bulgur
- 1 ay bardağı yarma
- 1 ay bardağı yeşil mercimek
- 1 litre et suyu
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Bir gece önceden ıslatılan yarma, kaynamakta olan 1 litre et suyuna ilave edilip 25-35 dakika pişirilir. Daha sonra yeşil mercimekler ilave edilip 8-12 dakika pişirilir. 1 yemek kaşığı unu 2 su bardağı suda açtıktan sonra çorbaya yavaş yavaş yedirilir. orba kıvamına geldiği zaman 3-4 taşım daha kaynatılıp tuzu ilave edilip 2 dakika daha kaynadıktan sonra üzerine tereyağında kavrulmuş kırmızı pul biber dökölüp servis edilir.

