



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELİSE

Sahrap Soysal

500 gr. kemiksiz parça dana eti
150 gr. bitkisel margarin
2 su bardağı dövme (yarma ya da aşurelik buğday da denir)
12 su bardağı su
2 çay kaşığı tuz, karabiber

Akşamdan soğuk suyla ıslattığınız dövmeyi, ertesi gün yıkayıp süzün. Eti ve dövmeyi orta boy bir tencereye koyun. Üzerine margarin, tuz ve suyu ilave edip et iyice yumuşayınca kadar, en az 1 saat pişirip ocaktan alın. Buğday ve eti tahta kasık yardımıyla krema kıvamına gelince kadar ezin. Hazırladığınız karışımı kaim bir tabaka halinde servis tabağına yayın. Diğer taraftan, küçük bir tavada kızdırdığınız yağın içine bolca karabiber atın. Yağ yanmaya başlayınca ocaktan alın. Kızgın karabiberli yağ helisenin üzerine aktarın ve yemeği servise sunun.

Not: Anadolu'nun çeşitli yörelerinde keşkek adıyla da anılan helise, hem mükemmel bir vitamin ve mineral deposu, hem de en eski yöresel yemeklerimizden biri... özel tahta kaşığıyla tencerenin çeperlerine vurularak ezilen heliseyi özellikle hamilelerin ve lohusaların yemesini öneririm.

