



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAS AŞI (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Marul - 150 gr.
Sadeyağ - 10 gr.
Kuzu kıyma - 150 gr.
Domates salçası - 10 gr.
Baharat - 5 gr.
Tuz - 3 gr.
Sarımsak - 3 gr.
Koyun yoğurdu - 150 gr.

Marullar saplarından ayrılarak, iyice yıkanır, 2 cm uzunluğunda doğranır. Bir tavada kızdırılan sadeyağ ile pembeleşinceye dek kavrulur. Kıyma ve ince kıyılmış soğanlar ayrı bir tencerede yine yağ ve salçayla kavrulur. Kıymalar iyice kavrulduktan sonra, hafif kavrulan marullar, tuz, karabibervesu eklenerek marullaryumuşayıcaya kadar orta ısıda pişirilir. Suyu çekince servis tabağına alınan yemeğin üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilir. Pirinç pilavıyla servis yapılır.

