



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HERİSE (BİTLİS)

<https://www.sabah.com.tr>

Yarım kg buğday  
Yarım kg kuşbaşı kuzu veya dana eti  
10 su bardağı su  
Kaya tuzu  
Üzeri için:  
Yeteri kadar sadeyağ  
Kimyon

Buğdayı bir gece önceden üzerini geçecek kadar suda ıslatın. Ertesi gün süzüp sudan geçirin. Eti su ve tuz ilave ederek ocağa oturtun. 1.5 saat pişirdikten sonra süzdüğünüz buğdayı ilave edin. Kısık ateşte 1 saat daha lapa kıvamına gelene dek (gerekirse azar azar sıcak su ilave ederek ) pişirin. Suyunu çekmeye başladığında tahta kaşık veya tokmakla dövmeğe başlayın. Dövme işlemi yaklaşık 1 saat kadar sürdürün. Herise lime lime olunca altını kapatıp servis tabağına alın. Servis tabağındaki herisenin ortasına bir çukur açın. Üzerine kimyonu gezdirip kızdırdığınız sadeyağı ortasına döküp servis yapın.

