



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HERİSE

750 gr koyun kemikli kol
125 gr yağ
1 yemek kaşığı kimyon
3 su bardağı dövülmüş buğday
1 yemek kaşığı tuz
8 su bardağı su

Kol üç parçaya bölünerek suya yatırılır. Etin içindeki kan temizleninceye kadar su dört beş kez değiştirildikten sonra bir tencereye alınıp üzerine sekiz bardak su eklenerek kaynatılır. Su kaynamaya başlayınca ateş kısılarak üzerine dövme atılır. Yaklaşık bir buçuk saat pişirilip ve aynı sıcaklıkta dövmenin pişmesi sağlanır. Dövme pişince etten kemikler ayıklanarak çok kısık ateşte bir tahta kevgir yardımı ile et ve dövme birbirinin içinde eriyene kadar dövülür. Bir müddet dinlendirmeye bırakılır. Bir tavaya yağ alınır ve eritilir herise bir tabağa alınır. Üzerine eritilmiş yağ gezdirilir, üzerine de kimyon serpilerek servis edilir.

