



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HERİSE

1 kg. koyun eti,
1 fincan somak,
4 su bardağı keşkeklik buğday,
1 tatlı kaşığı kimyon, tuz.
3 çorba kaşığı tereyağ,

Keşkeklik buğdayı, bir gece önceden sıcak suda ıslatarak ertesi gün, bol suda yumuşayınca kadar pişirin. Çok iyi pişirilmiş koyun etini, kemiklerinden ayırıp tuzlayın. Sonra büyük bir tahta kaşıkla, kevgirden süzdüğünüz buğdaya yedirinceye kadar eze eze karıştırın ya da keşkek tokma-ğıyla dövün. Sonra bir miktar tereyağlı et suyu katın ve dibini tutturmadan kıvamına gelinceye kadar hafif ateşte karıştırın Macun gibi olunca üstüne somak ve kimyon serpererek servis yapın.