



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HERİSE

1 adet boyun kemiği
2 su bardağı aşurelik buğday
3 yemek kaşığı tereyağı
½ çay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı tuz
9 su bardağı su

Buğdayı bir gün önceden ıslatın. Boyun kemiğini ikiye bölerek düdüklü tencerede yumuşayıncaya kadar pişirin ve soğumaya bırakın. Islatılmış buğdayı süzgeçten geçirin. Kemiğin zerindeki etleri didikleyin. 8 bardak et suyuna buğdayları boşaltıp içine kemiğinden ayrılmış etleri ekleyerek ocakta buğday taneleri eriyinceye kadar pişirin ve karışımı döverek iyice ezin. Tereyağını tavada eriterek içine karabiber ilave edin. Yemeğin üzerinde kızdırılmış tereyağı gezdirerek servis yapın.