



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HERİSE (SELÇUKLU)

Ömür Akkor

Yarım kilo kuru buğday
Yarım kilo kuzu kuşbaşı ya da tavuk eti
10 su bardağı su
Yeterince sade yağ
Kaya tuzu

Buğdayı gecedan ıslatın. Kuzu kuşbaşıyı su ve tuz ilave ederek ocağa koyun. 1.5 saat piştikten sonra süzdüğünüz buğdayı ilave edin. Altı kısık olarak 1 saat daha pişirin. Lapa kıvamında olmasına dikkat edin. Su gerekirse su ilave edin. Suyunu çekmeye başladığında tahta kaşık ya da tokmakla dövmeğe başlayın. Bu kaşıkların gürgen ya da portakal ağacından yapılı olması çok daha iyi olur. Dövme işlemini yaklaşık 1 saat kadar sürdürün. Herise lime lime olunca altını kapatıp servis tabağına alın. Servis tabağındaki herisenin ortasına bir çukur açın. Kızdırdığınız sadeyağı ortasına döküp servis edin.

Not: Selçuklularda herise yapan kimseye **herras** denilir.

