



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KOLAY TAVUKLU HERİSE (VAN)

[www.sefabdullahusta.com](http://www.sefabdullahusta.com)

1 kilo aşurelik buğday

1 bütün tavuk

Tuz

Tereyağı

Pul biber

Buğday bir gece önceden sıcak suda bekletilir.

Ertesi gün tavuk yemeklik doğranıp tencerenin altına serilir. Suda bekletilen buğday üzerine dökülür.

Üzerine bolca su konur ve orta ateşte tavuk yukarı çıkana kadar kaynatılır.

Kapağı hiç açılmadan tavuk yukarı çıkmaya başladığında sürekli tahta kaşıkla ezilerek karıştırılır. Tuzu piştikten sonra atılır.

Pişmesini zorlaştırmamasın diye yemek hazır olduğunda tereyağı eritip, pul biberli sos hazırlayıp üzerine dökülür.

