



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜBYELİ AŞ (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER

1 su bardağı iri bulgur
2 su bardağı su
1/2 su bardağı zeytinyağı
50 gr. kuru lübye
1 orta boy kuru soğan
Tuz

YAPILIŞI

Lübye akşamdan ıslatılır. Bol suda haşlanır. Haşlama esnasında yüzünde oluşan köpükler alınarak haşlama işlemi tamamlanır. Süzülerek bir tarafa bırakılır. Bir tencereye iki su bardağı kaynar su konulur. Tuz, haşlanmış lübye ve bulgur ilave edilerek kaynatılır. Suyu çektilip ateşten alınarak bekletilir. Bir tavaya zeytinyağı konulup ısıtılır. İnce doğranmış soğanlar eklenerek yağda pembeleşinceye kadar kızartılır ve aşın üzerine dökülür. 5 dk. demlenmeye bırakılır.