

Helise

Toplam 197 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 95 dk

4 kişilik

Orta

~380 kcal

Açılış 18/10

Helise, dövme buğday ile etin uzun pişirilip ezilmesinden ç1kantereyağlı pul biber sosuyla servis edilen geleneksel bir Doğu Anadolu yemeğidir. Bitlis ve Van mutfağında düğün ve bayram klasiğidir.

Malzemeler

- 1 su bardağı Aşurelik buğday
- 500 gr Tavuk but
- 20 gr Tereyağ
- 5 su bardağı Su
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Pul biber

Yapılış

1. Aşurelik buğdayı kaynatıp tencereye alıp suyu ekleyin.
2. Buğdayı 1 saatte 50 dakika yumuşayana kadar pişirin.
3. Tavuk parçalarını tencereye ekleyin, tuzu atın.
4. Tavuk ve buğdayı 40 dakika daha pişirin, buğday açılışın.
5. Tavuğu ç1karıp didikleyin, tencereye geri katıp pahta kaşığıyla liflendirin.
6. Tereyağı pul biberle 2 dakika eritip helisenin üstüne gezdirin.

PÜF NOKTASI

Buğday yumuşadıktan sonra tavuğu lif lif ayrı ayrı helisenin bütünlüğünü artırır.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, üstüne tereyağı gezdirip yanlarında şunu sunun.

Alerjenler

Gluten

Süt