

# Van Helise

Toplam 720 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 115 dk

6 kişilik

Zor

~470 kcal

Açılış 9/10

Helise, yarma ve tavuk etini uzun süre karıştırarak pelte kıvamına getiren, üstüne kızgı tereyağ dökülen Van sofrası yemeğidir.

## Malzemeler

- 2.5 su bardağı Yarma
- 3 adet Tavuk budu
- 8 su bardağı Su
- 4 yemek kaşığı Tereyağ
- 1 tatlı kaşığı Pul biber
- 1.5 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

## Yapılışı

1. Yarmayı 8 saat bol suda bekletin.
2. Tavuk budu, süzölmüş yarma, su ve tuzun yarısını tencereye alın.
3. Karıştırarak 70 dakika kısık ateşte pişirin.
4. Tavuk butlarını çik karabiberi kemikten ayırın.
5. Tavuk etini tencereye geri koyun, karabiberi ekleyin.
6. Heliseyi 35 dakika tahta kaşıkla ezerek karıştırın.
7. Tereyağı pul biberle 2 dakika kızdırın.
8. Heliseyi tabaklara alıp biberli tereyağıyla servis edin.

### PÜF NOKTASI

Yarmayı tavukla birlikte ezerek karıştırmak et liflerinin buğdaya geçip helisenin tok kıvamına ulaşmasını sağlar.

### SERVIS ÖNERİSİ

Ortası çukurlaştırılmış tabaklarda kızgı tereyağı ve pul biberle servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt