

Helise

Toplam 52 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 40 dk

4 kişilik

Orta

~298 kcal

Açılış 17/10

Malatya helise, buğday tavuk etiyle uzun pişirerek lifli, tok ve kaşıkla yenilen bir düğün yemeği dokusu kurar.

Malzemeler

- 1 su bardağı Aşurelik buğday
- 500 gr Tavuk but
- 20 gr Tereyağı
- 5 su bardağı Su
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılı

1. Aşurelik buğday bir gece suda bekletin.
2. Buğday tavuk but ve suyla tencereye alıp kaynatın.
3. Malzemeleri çok yumuşayana kadar 1,5-2 saat pişirin.
4. Tavuk etini ayırıp didikleyin, tencereye geri ekleyin.
5. Tereyağı erdendirip heliseyi sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Buğday yumuşadıktan sonra tavuğu lif lif ayırarak helisenin bütünlüğünü artırır.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, üstüne tereyağı erdendirip yanındayken sunun.

Alerjenler

Gluten

Süt