



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

ETLİ KEŞKEK

Meryem Özten

1,5 su bardağı buğday
400 gram orta yağlı kemikli parça kırmızı et
7 su bardağı su
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tatlı toz biber
Tuz
Karabiber

Buğdayı yıkayıp süzün. etle birlikte düdüklü tencereye alın. Üzerine suyu ekleyin. düdüklü tencerenizin ayarına göre (35-40 dk.) etler yumuşayana ve buğdaylar patlayana kadar pişirin. Tencereyi açıp suyunu süzün fazla suyu süzün. Buğday ve etleri bir tencereye alıp üzerine süzdüğünüz sudan ekleyin. Kısık ateşte sağlam bir tahta kaşıkla bastıra bastıra sürekli olarak karıştırın. Suyunu iyice çekene kadar karıştırmaya devam edin. içine tuz ve karabiberini ekleyip karıştırın ve altını kapatın. Ayrı bir kapta sıvı yağı kızdırıp içine toz biberi ekleyin ve köpürmeye başlayınca ateşten alın. Servis sırasında biberli yağı yemeğin üzerine gezdirin. sıcak servis yapın.

