



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KEŞKEK

3 su bardağı aşurelik buğday
500 gr kemikli veya kemiksiz et
1 yemek kaşığı tuz
1 su bardağı nohut
Sos için:
3 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı biber salçası
Pul biber

Buğday ve nohutun üzerine su ekleyerek bir gece önceden bekletin. Buğday ve nohutu süzün. Dödüklü tencereye koyun. Üzerine etleri yerleştirin. Tuz koyun. Yaklaşık 10-15 cm geçecek kadar su ekleyin. 2 saate kadar pişirin. Tereyağını eritin. Salçayı ve pul biberi ekleyerek iyice kızdırın. Tabağa keşkekten koyup üzerine yağı gezdirin.

