



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.

