



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KEŞKEK

300 gr. aşurelik buğday  
1 adet koyun boynu  
2 baş iri soğan  
3 çorba kaşığı tereyağı  
tuz  
kırmızıbiber

Boyun, üzerini örtecek kadar su ile kaynatılır. Kaynamaya başlarken ocaktan alınıp soğuk su ile yıkanır tekrar bol su ile düdüklüde haşlanır. Buğday gecedan suda ıslatılıp bekletilir. Sonra yıkanır tencerede haşlanır. Başka bir tencereye 2 kaşık yağ koyup eritilir. İnce kıyılan soğanlar eriyen yağda pem-beleşinceye kadar kavrulur. Kırmızıbiberi de ilave ederek kaynamakta olan buğdayların içine atılır. Et suyunu da katıp 2 saat kadar ağır ateşte kaynatılır. Haşlanan etler ince olarak didiklenerek buğdayların içine katılır. Ağır ateşten üzerinde hem pişirip hem de bir havan tokmağı ile macun haline gelinceye kadar dövülür. Püreden daha sulu bir kıvamda tabaklara boşaltılıp üzerine kızdırılmış tereyağı ile servis yapılır.

