



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KEŞKEK

2 su bardağı aşurelik buğday  
1 adet kuru soğan  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1 kaşık salça  
Yarım tavukgöğsü (haşlanmış olursa daha iyi olur)  
Karabiber  
Kırmızıbiber  
Tuz  
6 su bardağı sıcak su

Ayıklanmış buğday bir gece önceden sıcak suyla ıslanır. Dödüklü tencereye yağ konular eriyince ince kıyılmış soğan eklenir ve biraz kavrulur salçada eklenir biraz kavrulur üzerine buğday, et, baharatlar, tuz ve su eklenir dödüklü tencerenin çubuğu kırıldıktan sonra altı kısık halde 40, 45dk pişirilir. Eğer sulu olmuşsa tencerenin ağzı açık halde karıştırarak biraz daha pişirilir sıcak servis yapılır.