



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETSİZ KEŞKEK

2 bardağı aşurelik buğday
1 su bardağına yakın süt
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı kırmızı biber
Arzuya göre istenildiği kadar tuz

Buğday akşamdan sıcak suya konular pişme süresi kısaltılır. Suda bekletilen buğday bulanık suyu giderilene kadar yıkanır. Üzerini 2 parmak geçecek kadar kaynatılmış su konularak pişmeye bırakılır. Suyu çekip dağılacak şekilde piştiğinde tuz ve süt dökülerek kaşık yardımıyla ezilir (büyüklerimizin tabiriyle dövülür) tepsiye alınır kenarda tereyağ iyice eritilerek kırmızı biber yakılır ve üzerine gezdirilir.

