



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEŞKEK (13. YÜZYIL)

Selçuklu Türkleri Mutfağı

Malzemeler (10 porsiyon)

Aşurelik buğday 500 gr.

Kuru fasulye (1 su bardağı) 175 gr.

Kuzu gerdanı 750 gr.

Kuru soğan (4 adet orta boy)

Tereyağı (tuzsuz) 175 gr.

Zeytinyağı (1 kahve fincanı) 50 gr.

Buğday unu (1 çay bardağı) 50 gr.

Kırmızı pul biber (1/2 çorba kaşığı) 20 gr.

Tuz (1/2 çorba kaşığı) 15 gr.

Maydanoz 1/4 demet

Buğday ve fasulyeyi bir gün önce ayıklayıp içme suyunda ıslatın.

Gerdanı çelik tencerede içme suyu ile orta ateşte 30 dakika haşlayın, ardından eti başka bir kaba alın.

Buğdayı süzün ve pişirme kabına koyun. Etin haşlama suyunu buğdayın 5-6 parmak üstüne çıkacak şekilde ekleyin ve 2 saat orta ısıda pişirin.

Gerdanın kemiklerini çıkarıp etini ayırın.

4 adet soğanı ince ince doğrayın ve zeytinyağında pembeleşinceye kadar kızartın. Biberin yarısını da ekleyin.

Ocaktan alırken tereyağını ekleyin ve eriyince 2 saat pişmiş keşkeğin üzerine ilave edin.

Aynı karışıma ayıklanmış eti ve fasulyeyi katıp tahta kaşıkla 2-3 dakika karıştırın. Tuzu ekleyin ve 20 dakika ağır ateşte pişirin.

Servis öncesi kabukları soyulmuş ve halka kesilmiş soğanı önce tuzlayın. 5 dakika beklettikten sonra sulanınca una bulayın ve zeytinyağında pembeleşinceye kadar kızartın.

Keşkeği tabağa koyun. Üstüne 3-4 adet kızarmış soğanı ekleyin. Az miktar tereyağında pul biberin geri kalanını ve kıyılmış maydanozu sote edin ve yemeğe serpin.