



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇANKIRI USULÜ KEŞKEK

300 gram dövme buğday
5 buçuk su bardağı su
750 gram kemikli koyun eti
60 gram tereyağı
Karabiber
Tuz
Kırmızı toz biber

Buğdayı beyazlaşınca kadar dibekte dövün.
Tereyağını tavada eritin ve etleri yağda çevirin.
Etleri fırın kabına aktarip üzerine su, tuz, karabiber ve dövülmüş buğdayı ilave edin.
Fırını 200 dereceye ayarlayıp buğdaylar iyice yumuşayana kadar keşkeği pişirin.

