



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEŞKEK (HINIS ERZURUM)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

- 1 kg. aşurelik buğday (yöresel ismi 'den') çiğ olarak
- 1 kase nohut
- 1 kase yöreye özgü kuru fasulye
- 1/2 kg. kemikli et (ilikli olması bakımından kaval kemiği bölgesinden ve yağlı)
- 1 yemek kaşığı tereyağı (sos için)

Bir tencerede et, nohut ve fasulye kaynatılır.

Et kemiğinden ayrılacak kıvama geldiğinde kemikler sıyrılır ve çıkartılır.

Daha sonra buğday katılır. Buğday iyice suyunu çektikten sonra, kuru kalmaması için ara ara sıcak su katılarak kısık ateşte pişirmeye devam edilir.

Malzemelerin iyice harmanlanması ve özellikle etin erimesi için sürekli olarak karıştırmaya devam edilir.

Malzemeler birbirleriyle özdeşleştiğinde servise hazır hale gelmiş olur.

Yanında iştah açıcı olması nedeniyle turşu ile servis edilmesi önerilir.

Not: Et iliğini salması için kemiğiyle birlikte katılır ve özellikle yemeğe lezzeti katan da budur. Yemek servise hazır hale gelmiş olsa da tenceredeki miktar bitinceye kadar ateş kapatılmamalıdır. Çünkü yemek katılaşabilir.

