



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEŞKEK (KASTAMONU)

2 su bardağı aşurelik buğday
4 su bardağı su
2 çorba kaşığı tereyağı
1 parça tavuk göğsü
2-3 yemek kaşığı kırmızı biber
Tuz

Aşurelik buğdayları yıkayıp üzerini iki parmak asacak şekilde suyu koyup aksamdan ıslatalım. Sabah buğdayları sudan çıkaralım, tavuk göğsüyle beraber dudukluya (yada normal bir tencereye) koyalım. Tuzu ekleyelim. Çok kısık ateşte buğdaylar ezilip suyunu çekene kadar (yaklaşık 30 dk kadar) pisirelim. Pisen yemekten tavuk göğsünü alıp kemigini çıkaralım, tifterek tekrar buğdayın içine koyalım. Keskegi biraz el birendirinden geçirelim. Et ve buğdayın özleşmesini (butunleşmesini) sağlayalım. (Eğer bilendiriniz yoksa, tahta kasığın tersiyle tencerenin kenarında dövercesine cirparak aynı işlemi yapabilirsiniz.) Bir tarafta tavada tereyağını kızdırıp kırmızı biberi içine atalım ve atesten alalım. Keskegi servis tabagına koyalım üzerine de kırmızı biberli yaği gezdirelim servis yapalım.

