



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEŞKEK

Avrupa Birliği Bakanlığı
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

1 kg. keşkeklik buğday (kendimelik)
500 gr. koyun eti (kol veya bel bölgesinden-rostoluk ette olabilir)
200 gr. koyun kuyruğu
100 gr. nohut
1 yemek kaşığı suda inceltilmiş çemen
Tuz

Keşkek çömleğine (cab) kendimelik, et, çemen, nohut, kıkırdağı ayrılmış kuyruğun yağı, tuz ve kemikler kırılarak çıkartılan iki iri kemiğin iliğini koyun ve üzerine 3 parmak kapatacak kadar su ilave ederek cabın kapağını kapatıp fırına 'verin. 4-5 saatte fazla harlı olmayan fırında pişirin. Pişen keşkek üzerinde biriken fazla yağı (bar) bir tavaya alarak salça, sıcak su katıp sos yapın. Cabdan tabaklara alınan keşkeğin üzerine arzuya göre bu sosu ilave ederek servis yapın. Keşkeğin 4 ana maddesi et, kuyruk, kendimelik ve nohuttur. Cab içerisine salça konulmaz.

