



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KEŞKEK

1 su bardağı buğday  
1 su bardağı kırık buğday  
500 gram kemikli et (tavuk, dana veya kuzu eti tercih edebilirsiniz)  
1 büyük soğan  
2 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1 yemek kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
Sıcak su

Buğdayı ve kırık buğdayı bir gece önceden ayrı ayrı kapta ıslatın. İyice yıkayıp süzün. Kemikli eti düdüklü tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ekleyin. Tuz ekleyin ve etler iyice pişene kadar yaklaşık 30-40 dakika kadar pişirin. Daha sonra etleri tencereden alın ve soğuması için bir kenara koyun. Soğanı ve sarımsakları ince ince doğrayın. Tereyağını geniş bir tencereye alın ve eritin. Doğranmış soğanı ve sarımsakları tencereye ekleyin ve hafifçe kavurun. Yıkayıp süzülen buğdayları tencereye ilave edin. Buğdaylar tereyağı ile birlikte kavurun. Ardından kaynamış suyu ekleyin. Yaklaşık 1-2 parmak üzerini geçecek kadar su ekleyin ve tencerenin kapağını kapatın. Buğdaylar yumuşayana kadar orta ateşte pişirin. Arada karıştırarak suyunu kontrol edin ve eğer gerekiyorsa sıcak su ekleyin. Buğdaylar iyice pişip, et suyunu çekene kadar yaklaşık 1.5-2 saat pişirin. Soğuyan etleri kemiklerinden ayırın ve iri parçalar halinde doğrayın. Bu etleri pişen buğdayın içine ekleyin. Karabiberi ve tuzunu ayarlayın. Etlerle birlikte keşkeği yaklaşık 10-15 dakika daha pişirin. Keşkek, kıvamını bulduğunda ocaktan alın ve servis yapın. Üzerine isteğe bağlı olarak tereyağında kızdırılmış nane ve pul biberle süsleyebilirsiniz.

