



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEŞKEK (ETLİ)

1,5 su bardağı buğday
7 su bardağı sıcak su
150-200 gr kuşbaşı et
Tuz
Üzerine:
2-3 yemek kaşığı tereyağı
Pulbiber

Buğdayı bir gece suda bekletin.

Kuşbaşı eti sıcak düdüklü tencereye koyalım ve suyunu salıp çekene kadar pişirelim.

Üzerine buğdayı ekleyip suyunu ilave edelim ve tuzunu da atarak düdüklüyü kapatalım.

40 dk piştikten sonra kontrol edelim.

İyice yumuşayan et ve buğdayı tahta kaşıkla ya da patates ezdiğimiz eziciyle ezelim.

Üzerine tereyağını eritip pul biber kavuralım ve servis edelim.

