



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KEŞKEK (İÇ ANADOLU)

2 su bardağı aşurelik buğday  
1 adet kuru soğan  
1 adet tavuk göğsü  
6 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Üzeri için:  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 çorba kaşığı tereyağı

Buğday akşamdan ayıklanır, yıkanır. Üzerini 2 parmak geçecek kadar suyla doldurulur. Ertesi günü su dökülür. Üzerine 10 su bardağı su konur ve kısık ateşe yerleştirilir. Buğdaylar açılana kadar tencereye yapışmaması için ara sıra kontrol edilir. Diğer tencerede yarım daire şeklinde doğranmış soğan yağda pembeleştirilir. Üzerine iri doğranmış tavuk eti atılır. 5 dakika çevirdikten sonra 1 su bardağı sıcak su eklenir, 20 dakika kadar kaynatılır. Açılmaya başlayan buğdayların üzerine hazırlanan tavuklu karışım eklenir. Bu andan itibaren bir çırpıcı yardımıyla sık aralıklarla karıştırılır. Bu işlem kısık ateşte yaklaşık 1,5 saat sürer. Servis yapılacağı sırada üzerine yakılmış yağlı biber gezdirilir.