



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEŐKEK

500 gr. yarma
500 gr. iri kuŐbaŐı et
2 soğan
2 kaŐık katıyağ
1'er kaŐık tuz ve salça
1 ay kaŐıđı kırmızı biber
Un
Su

Yarmaları akŐamdan ıslatın, ince kıyılmıŐ soğanlar ve 1 bardak suyla yarma dıŐındaki malzemeyi kapaklı bir güveçte 15 dakika kaynatın. Yarmayı yıkayıp 10 bardak sıcak su ile birlikte güvece ilave edin. Kaynayınca ateŐi kısıp gvein kapağını kapatın. Bir hamur hazırlayıp kapağın etrafını buharın çıkmasını sağlayacak bir parmaklıkbir boŐluk bırakarak kapatın. Kısık ateŐte 2 saat piŐirin.