



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KEŞKEK (TOSYA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

2 Adet Orta Boy Soğan  
½ Çay Bardağı Sıvı yağ  
1 Çay Kaşığı Baharat (Karabiber, Kimyon)  
1 Tatlı Kaşığı Tuz  
2 Çorba Kaşığı Domates Salçası  
1 Su Bardağı Keşkeklik Buğday  
2 Adet Tavuk But veya Eşdeğer Kırmızı Et  
Malzemelerin Üzerini Örtecek Kadar Su

Tencere yerine toprak cabalarda hazırlanır ve genellikle toprak fırında pişirilir.  
Öncelikle cabaya 2 adet orta boy soğan ufak ufak doğranır.  
Biraz sıvı yağ, baharat ve tuz eklenir.  
2 çorba kaşığı domates salçası katılır.  
Bir su bardağı kadar keşkeklik buğday eklenir.  
Tercihe göre beyaz veya kırmızı et eklenir.  
Üzerini örtecek kadar su ilave edilir.  
Sabah ısıtılmış toprak fırına verilir ve akşama kadar fırında kalır.  
Çıktığında yemeğimiz hazırdır servis edilebilir.

Not: Bazı yerlerde fırından çıktığında keşkek ezilebiliyor ama bizler direk servis ediyoruz.

