



## KEŞKEK (ZONGULDAK)

Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Bir gün önceden yıkanıp ıslatılan buğday,yulaf,nohut ve barbun fasulyeye ilaveten kırmızı et,yulaf ve tuz ile kazana konulup üzerine bol su ilave edilir.Sıcak su da ekleyerek buğdaylar ezilinceye kadar keşkek karıştırılır.Kıvamını koyulaştırma amaçlı nişasta katılır. Tahta tokmaklarla macun haline getirilir.Macun haline getirildikten sonra üzerine yağ gezdirilir ve baharatları ilave edilir.Yemeğin yapımında tahıllarla etin iç içe geçmiş olmasına dikkat edilir.

