



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY TAVUKLU KEŞKEK

Şebnem Targal

4 su bardağı buğday (yarma)
1 adet haşlanmış bütün tavuk (haşlama suyu ile)
Tuz
½ çay bardağı zeytinyağı
Sosu için:
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Bir gece önceden buğdayı 3-4 litre suda 1 saat haşlıyoruz. Kalan suyu çekmesi için sabaha kadar bekliyoruz. Tavuğu haşlayıp suyunu ayırıyoruz, etini didikliyoruz. Ertesi güne tavuk suyunu buğdaya yavaş yavaş ekleyerek pişirmeye devam ediyoruz. Kaynamaya başlayınca eti ilave edip yine su ekleyerek buğday ve et özleşene kadar karıştırarak pişiriyoruz. Tuzu damak tadımıza göre ekliyoruz. 1 saatin sonunda keşkeğimiz pişmiş olacak. Tereyağı kızdırarak eritip toz biberi ekliyoruz. Hazırladığımız sosu keşkeğin üzerinden gezdirerek sıcak servis yapıyoruz.

