



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KEŞKEK

www.annemutfagi.com

3 su bardağı buğday
Yarım kilo tavuk göğsü
2 yemek kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber

Öncelikle buğdayı ılık suda bir saat ıslatalım. Islandıktan sonra süzüp düdüklüye koyalım. Üzerine tavuk göğüslerini büyük parçalar halinde olarak atalım. Tuzunu ve suyunu ilave edelim ve kapağını kapatıp 15 dakika pişirelim. Buğday ve tavuğun iyice haşlanıp birbirine karışması gerekiyor. Daha sonra bir tahta kaşık yardımı ile 20 dakika ara ara karıştırarak orta ateşte pişirelim. Buğday ve tavuğun özleşmesi için tahta kaşıkla eze eze karıştıralım.

Daha sonra sıcak olarak kaselere alalım. Tereyağı, pul biber ve karabiberi kavururarak hazırlamış olduğumuz sosunu kaselerin üzerine gezdirelim.

Pratik keşkek yemeğimiz servise hazır.

