



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KEŞKEK

<https://www.sagliklitavuk.org>

500 gr aşurelik buğday
2 adet kalçalı tavuk budu
Haşlamak ve buğdayları ıslatmak için su
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
Kırmızı toz biber
Tereyağı ya da sıvı yağ

Buğdayları 3-4 saat önce sıcak su ile ıslatın. Tavuklar ayrı tencereye alıp bol su ile haşlayın. (Haşlama suyunu kenara ayırın)
Haşladığınız tavukların derilerini ve kemiklerini ayırıp ince ince didikleyin.
Buğdayları geniş bir tencereye alıp üzerini 4 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin. Kaynamaya başlayınca kısık ateşte pişmeye bırakın.
Buğday suyunu çektiğçe üzerine ayırdığınız tavuğun suyundan ekleyin.
Buğdaylar şişip patlamaya başlayınca 10 dakika kadar tahta kaşıkla ezerek karıştırın.
Macunlaşmaya başlayan keşkeği tuz ve biber ekleyerek lezzetlendirin.
Didiklediğiniz tavuk etlerini ilave ederek yarım saat daha arada karıştırarak pişirin.
Kırmızı toz biber ve yağ kızdırıp üzerine dökerek servis edin.

