



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KEŞKEK

Keşkeklik buğday
Tavuk eti (didilmiş)
Kuru soğan
Kimyon
Biber
Tuz
Sosu için:
Ayçiçeği yağı
Kırmızı toz biber

Keşkeklik buğdayı yıkayıp bol su ile ocağa koyun ve yumuşayıncaya kadar pişirin. Buğdaylar yumuşadıktan sonra içine pişirilip didilmiş tavukları suyu ile birlikte koyun. Ayrı bir tavada ince rendelenmiş soğanı pembeleşinceye kadar kavurup kaynayan tencereye dökün. Kimyon, karabiber ve tuz ekleyin devamlı karıştırarak pişirin. Sosu için küçük bir tavada ayçiçeği kızdırdıktan sonra toz biber ilave edip arzuya göre servis yapılırken üzerine dökün.

