



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU KEŞKEK

1 adet tavuk göğsü  
2 su bardağı aşurelik buğday  
Tuz  
Üzeri için:  
2 yemek kaşığı tereyağı  
2 yemek kaşığı kırmızı biber

Bir gece önceden buğdayı ıslatın, ertesi gün buğday ve tavuk göğsünü biraz tuz ve su ekleyerek düdüklü tencereye alın, pımsı çıktıktan sonra 20 dakika haşlayın. Süre sonunda tavuk etini ve buğdayı biraz da haşlama suyundan alarak eze eze iyice birbirine karıştırın. Bir sos tavasında tereyağına kırmızı biber ekleyerek eritin. Tabaklara önce keşkek, üzerine de tereyağlı kırmızı biber sosunu dökerek, sıcak servis yapın.

