



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUK KEŞKEK

Arzu Yıldız

2 su bardağı buğday  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1 adet bütün tavuk göğsü  
½ yemek kaşığı toz biber  
Tuz  
Karabiber

Buğdayları yıkayıp ılık suda 2 saat kadar bekletin. Buğdayları düdüklü tencereye alıp üzerlerini 2 parmak geçecek kadar su ekleyip iyice yumuşayana kadar pişirin. Tavuk göğsünü de ayrı bir tencerede yumuşayana kadar haşlayın. Buğdayları süzüp tencereye alalım. Üzerine haşladığınız tavuğu 2 bardak ekleyelim. Kısık ateşte tahta kaşıkla sürekli olarak karıştıralım. Karıştırdıktan sonra içine didilmiş tavuk göğüslerini ekleyelim. Yemek içinde kaşar varmış gibi sünmeye başlayana kadar aynı şekilde karıştıralım. İçine tuz ve karabiberini ekleyip karıştırıp altını kapatalım. Servis ederken tereyağını eritip üzerine toz biberi döküp keşkeğin üzerine yağı gezdirip servis yapalım.

