



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KEŞKEK

Yarım kg aşurelik buğday
1 adet tavuk bulyon
1 adet bütün tavuk
1 adet soğan
125 gr tereyağı
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 su bardağı nohut (haşlanmış)

Ayıklanmış buğdayı bol su ile yıkayın. Üzerine çıkacak kadar soğuk su koyup, tavuk bulyonla birlikte yarım saat haşlayın. Süzdüğünüz buğdayın üzerine tekrar su ekleyip, 1 gece bu suda bekletin. Ertesi gün yıkanmış tavuğu tencereye ekleyin. Ayıklanmış soğanı tencereye atın. Kapağını kapatıp, tavuk ve buğday iyice haşlanana kadar pişirin. Soğanı içinden alın. Tavuk etini kemiklerinden ayırıp, buğdaya ekleyin. Mikserle ya da parçalayıcı ile keşkeği iyice çırpın ve servis tabağına alın. Üzerine bir tavada erittiğiniz toz kırmızıbiberli tereyağını gezdirip, nohut serpin. Sıcak olarak servis yapın.