



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU KEŞKEK

2 su bardağı aşurelik buğday
1 adet tavuk göğsü
4 su bardağı su
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
2-3 yemek kaşığı kırmızı biber

Aşurelik buğdayları yıkayıp üzerini iki parmak asacak şekilde suyu koyup aksamdan ıslatın. Sabah buğdayları sudan çıkarın, tavuk göğsüyle beraber düdüklü yada normal bir tencerede tuz ekleyip çok kısık ateşte buğdaylar ezilip suyunu çekene kadar (yaklaşık 30-40 dk kadar) pişirin. Pişen yemekten tavuk göğsünü alıp kemiğini çıkarın, didip tekrar buğdayın içine koyun. Keşkeği blenderdan geçirin. tavada kırmızı biberi yağda kızdırın. tabağa koyduğunuz keşkek üzerine dökün.