



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KEŞKEK

1 adet tavukgöğsü
1 su bardağı nohut
2 su bardağı aşurelik buğday
5 su bardağı su
2 yemek kaşığı tereyağı
yeterince tuz
kırmızıbiber ya da pul biber.

Buğdayı ve nohudu akşamdan yıkayarak ayrı ayrı ıslatalım. Dödüklü tencereye buğdayları ıslatma suyuyla birlikte, nohutları ise süzerek alalım. Suyu, tuzu ve tavukgöğsünü ekleyelim. Ağır ateşte buğdaylar ezilip suyunu çekene kadar pişirelim. İçindeki tavuğu çıkarıp kemiklerini ayırarak tiftikleyip tekrar aynı tencereye alalım. Karışımı kaşıkla çırparak etin buğdaya karışmasını sağlayalım. Bir tavada tereyağını eritip kırmızıbiber ilave edip ocaktan alalım. Hazır hale gelen keşkeği servis tabağına alarak, üzerine hazırlamış olduğumuz biberli yağ gezdirerek servise hazır hale getirelim. Not: Bu yemek arzu edilirse aynı tarif ile kırmızı etle de pişirilebilir.