



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KEŞKEK

- 4 bardak tam buğday (haşlanmış ve kabuğu soyulmuş)
- 1 adet tavuk göğsü (haşlanmış ve tiftiklenmiş)
- 5 bardak sıcak su (arıtılmış)
- 1 çay bardağı sıcak su (sos için)
- 1 yemek kaşığı salça (sos için)
- 1 tutam kırmızı pul biber (sos için)
- 1 adet soğan (kabuğu soyulup iri küpler halinde doğranmış)

Hazırlanışı

Buğdaylar bol suda ovalayarak üst kabukları çıkana kadar 2-3 sefer yıkanır. Tencereye yıkanmış buğdaylar konur üzerine su ilave edilir 2-3 parmak geçecek kadar. Kaynatılır, kaynadıktan sonra kapağı kapalı olarak 2 saat kadar bekletilir buğdayların şişmesi sağlanır. Ayrı tencerede 1 bütün tavuk haşlanır. Haşlanmış tavuk parçalara ayrılır. Buğdaylar şiştikten sonra üzerine tavuk suyu ilavesi yapılır ve altı açılarak kaynatılır. İyice piştikten sonra içine tavuk parçaları ilave edilir. Bir süre daha kaynatılır. Tavada tereyağı eritilir .Soğan minik doğranır ilave edilir. Pembeleştikten sonra tuz ve kırmızı pul biber ilave edilir. Keşkeğin üzerine dökülür ve kapağı kapatılarak bir müddet dinlendirilir.

Not: Sinop Ayancık ilçesinde bu yemek çok fazla yapılır bence deneyin.
