



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YALVAÇ KEŞKEĞİ

1 kg tuzlu kuru et ya da 1 kg kemikli kuzu eti  
Yeteri kadar su  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
1 su bardağı haşlanmış aşurelik buğday

Tuzlu kuru etin tuzunun çıkması için suyun içinde 2 saat bekletin. Suyunu süzdükten sonra nohut ve buğdayla birlikte bir tencereye alın. Üzerine çıkacak kadar su ilave edin ve kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

---