PETITE GOURMETS

TÜRK

Keşkek

Et ve bulgurla yapılan geleneksel Türk keşkek tarifi. UNESCO koruması altındaki bu yemek özel günler için mükemmel. Adım adım pişirme rehberi.

20 min	50 min	1h 10min	4	Hard
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 bardak buğday
- 0.6 libre koyun eti
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 1 soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. **Bulguru hazırlayın**

   2 su bardağı bulguru büyük bir kaseye koyun ve üzerini 5 cm ılık suyla kapatın. Taneler yumuşayıp suyun çoğunu çekene kadar bir gece veya en az 8 saat bekletin.

2. **Eti pişirin**

   600 gram kemikli eti büyük, kalın dipli bir tencereye koyun ve üzerini 6 su bardağı soğuk suyla kapatın. Yüksek ateşte kaynatın, sonra orta-düşük ateşe alın ve çatalla deldiğinizde et kemikten kolayca ayrılana kadar 60-75 dakika kaynatın.

3. **Eti ve et suyunu hazırlayın**

   Eti tencereden çıkarın ve tutacak kadar soğuması için 10 dakika bekletin. Pişirme suyunu ince süzgeçten geçirin ve 4 su bardağı berrak et suyu ayırın. Eti küçük parçalar halinde didikleyin, tüm kemikleri, deriyi ve yağları atın.

4. **Bulguru süzün ve yıkayın**

   Bekletilmiş bulguru ince süzgeçte süzün ve su berraklaşana kadar, yaklaşık 2 dakika soğuk akan suda yıkayın. Fazla suyu çıkarmak için hafifçe bastırın.

5. **Bulguru et suyuyla pişirin**

   Süzülmüş bulguru aynı tencereye geri koyun ve 3 su bardağı ayrılan ılık et suyunu ekleyin. Orta-yüksek ateşte kaynatın, sonra düşük ateşe alın ve yapışmasını önlemek için her 5 dakikada bir karıştırarak 30 dakika kaynatın.

6 **Eti ekleyin ve pişirmeye devam edin**

Didiklenmiş eti bulgur karışımına 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber ile birlikte karıştırın. Lapa benzeri kıvamı korumak için gerektiğinde et suyu ekleyerek düşük ateşte 20 dakika daha kaynatın.

7 **Blend to creamy texture**

Daldırma blender kullanarak karışımı doğrudan tencerede kalın yulaf lapası benzeri pürüzsüz, kremalı bir kıvam elde edene kadar 2-3 dakika blenderleyin. Alternatif olarak, pürüzsüz olana kadar tahta kaşıkla 8-10 dakika şiddetle çırpın.

8 **Make spiced butter topping**

1 yemek kaşığı tereyağını küçük bir tavada orta ateşte eriyip hafif köpürene kadar, yaklaşık 1 dakika ısıtın. Ateşten alın ve koku çıkana kadar 1 tatlı kaşığı pul biber karıştırın.

9 **Serve hot**

Sıcak keşkeği servis kaselerine paylaştırın ve her porsiyon üzerine baharatlı tereyağı karışımından gezdirin. Sıcak buhar çıkarken hemen servis edin.

Besin Değerleri

385	28g	45g	8g	12g	2g	580mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Bulguru pişirme süresini kısaltmak ve eşit pişmesini sağlamak için bir gece ılık suda bekletin.

En iyi lezzet için kemikli et kullanın - kemikler yemeğin tadını artıran zengin et suyu sağlar.

Pişirme sürecinde acele etmeyin; yavaş, nazik kaynatma keşkeği özel kılan karmaşık tatları geliştirir.

Et pişirme suyunu saklayın ve kıvamını ayarlamak için kullanın - lezzet doludur.

Daha kolay doku kontrolü için daldırma blender kullanın, ancak geleneksel tahta kaşık dövme en otantik sonucu verir.

Bir kerede değil, pişirme boyunca kademeli olarak baharatlayın - sıvı azaldıkça lezzetler yoğunlaşır.

En iyi sunum ve lezzet için tereyağı ve biber süslemesini hazırladıktan hemen sonra servis edin.

Fazla porsiyon yapın - keşkek ertesi gün daha da lezzetli olur ve çok güzel donar.