



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI TAVUK KÖFTESİ

Yarım su bardağı bulgur
250 gr. çekilmiş tavuk eti
1 demet taze nane
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı zeytinyağı
tuz
kişniş
kimyon
karabiber
tarçın.

Bulgurlar yıkanır, üzerini 1 parmak geçecek kadar su koyulup kaynatılır. Ateşin altı kapatılıp demlenmeye bırakılır. Tavuk kıymasına baharatlar, tuz karıştırılır. Tenceredeki bulgurlarla ilave edilerek iyice yoğrulur Ceviz büyüklüğünde toplar yapıp zeytinyağına bulanıp fırın tepsisine yerleştirilir. Izgarada nar gibi oluncaya kadar kızartılır. Bol yeşillikle servis yapılır.

[ML® Tavuk Köftesi için tıklayın](#)