



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEZELYELİ TAVUK KÖFTESİ DERECE FIRINDA 45 D

Yarım kg tavuk kıyma,  
3 diş sarımsak  
1 su bardağı konserve bezelye  
1 ay bardağı galeta unu  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz

Sarımsaklar soyulur ve ezilir. zerine bezelye hariç diğr malzemeler katılır. 3-4 dakika yoğrulur. Bezelye katılır. Sonra alüminyum folyo üzerinde rulo yapılır ve sarılır. Bir kaba konur. Önceden ısıtılmış 190 derece 45 dakika pişirilir. Fırından aldıktan 10 dakika sonra 1 parmak eninde dilimlenir.