



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU TAVUK KÖFTESİ

Malzemeler:

300 gr tavuk eti
1 su bardağı nohut
4 diş sarımsak
2 yumurta
4-5 dal maydanoz
5-6 çorba kaşığı galeta unu
Kızartmak için sıvıyağ
1 çay kaşığı kimyon
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

* Nohudu akşamdan ıslatın. Suyunu değiştirip iyice yumuşayana kadar haşlayın. Süzüp kabuklarını ayıklayın. Maydanozu ve sarımsakları temizleyip kıyın. Tavuk etini haşlayıp süzün ve küçük küçük doğrayın.

* Haşlanmış nohut, tavuk eti ve sarımsağı robotta püre halinde ezin. Derin bir kaba alıp yumurta, maydanoz, tuz, karabiber ve kimyon ekleyip yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayın.

* Hazırladığınız köfteleri galeta ununa bulayıp kızgın yağda 2-3 dakika kızartın. Kâğıt havlu üzerine alıp fazla yağını çekirin. Sıcak olarak servis yapın.