



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI SÜRPRİZ TAVUK KÖFTE

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 kg top patlıcan
1/2 Tavuk göğsü
1 adet kuru soğan
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı domates salçası
1 dal maydanoz
1 veya 2 diş sarımsak
1 çay bardağı ekmek içi veya galeta unu
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
Kimyon
İsteğe bağlı kaşar rendesi

Öncelikle tavukgöğüslerini rondodan geçirilip tavuk kıyması yapılır.

Patlıcan hariç tüm malzemeler içerisine eklenip köfte gibi yoğurup buzdolabında dinlendirilir.

Kıyma dinlenirken top patlıcanların baş sapları kalmak üzere tüm kabukları soyulup tuzlu suda açısı çıkana kadar bekletilir.

Çok kızgın ve bol sıvı yağda kızartılıp havlu kağıt üzerine alınıp soğuması beklenir.

Patlıcanlar soğuyana kadar kıyma buzdolabından çıkarılıp köfte şekli verilerek çok hafif kızartılır.

Patlıcanlar yelpaze şeklinde açılıp köfteler içine koyulup köftelerin üzeri tamamen patlıcanlarla kapatılır. Fırın tepsisine yerleştirilir.

Salçalı sos hazırlanıp üzerine dökülüp fırında 15 dk pişirilir. İsteğe bağlı olarak üzerine kaşar dilimleri koyulup tekrar fırınlanabilir.

