SEBZELİ TAVUK KÖFTESİ

https://gurmekibris.com

250 gram tavuk kıyması
2 adet orta boy soğan
4 diş sarımsak
1 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
6-7 adet kuşkonmaz
1 yemek kaşığı balzamik sirke
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
7 dal maydanoz
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı galeta unu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon

Göğüs etinden hazırlanan tavuk kıymasını bir kabın içine alın.
1 adet soğanı, iki diş sarımsağı ve maydanozu ince ince kıyın ya da mutfak robotundan geçirin.
Ardından bu sebzeleri kıymanın içerisine ilave edin. Yumurta ve baharatları da ekleyerek yoğurmaya başlayın.
Harç kıvam aldığında elinizle parçalara ayırın ve köfte şekli verin. Daha sonra dolapta 15 dakika dinlenmeye bırakın.
1 adet soğanı piyazlık doğrayın. 2 diş sarımsağı rendeleyin.
Biberlerin tohum kısımlarını çıkararak iri iri doğrayın.
Kuşkonmazları soyacak yardımıyla traşlayın ve doğrayın.
Tüm sebzelerinizi hazırladıktan sonra ocağa tavanızı alın ve altını yakın. Zeytinyağı ekleyin. Ardından sarımsakları ilave ederek sotelemeye başlayın.
Sarımsakların üzerine soğanları ilave edin ve karıştırarak sotelemeye devam edin. Soğanların rengi hafifçe değişmeye başladığında biberleri, ardından kuşkonmazları ilave edin.
Sotelenen sebzelerin üzerine tuz, karabiber ve balzamik sirke ilave edin. Ocağın altını kapatın.
Demir döküm tava ya da ızgarada dinlemeye bıraktığınız köftelerinizi pişirin. Ardından bir tabağın içine sotelenmiş sebzelerinizi ve köftelerinizi alın. Servis edin.

© lezzetler.com tarif no:130620 • adı:Sebzeli Tavuk Köftesi • gönderen:annekuş • indirme tarihi:23.04.2024 - 10:07