



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI TAVUK KÖFTESİ

<https://www.sagliklitavuk.org>

- 1 tane tavuğun göğüs kısmı
- 2 tane tavuk but
- 1 tane orta boy soğan
- 1 tutam maydanoz
- 6-7 dal taze reyhan dalı
- 1 yumurta
- 1 su bardağı bayat kurutulmuş ekmek içi
- 2 yemek kaşığı irmik
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- Köfteleri kızartmak için sıvı yağ
- 1 dolu kase susam
- 1 kase un
- 1 küçük bir kase soya sosu
- 2 tane yumurta

Derin bir kase içine derisini çıkarttığınız tavuk etlerinizi kemiklerinden ayırarak koyun. Bir orta boy soğanı rendeleyin. Maydanoz ve reyhanı ince ince doğrayın. Ortasını hafifçe açıp yumurtayı kırın. Kurutulmuş ekmek içini, irmik ve baharatları, tuzunu ilave edin. Köftenizi yoğurun ve üzerini streç ile kapatarak 1 saat buzdolabında dinlendirin. Elinizi hafif ıslatın, elinizle bir parça yoğurduğunuz tavuk köftesinden alın. Önce soya sosuna, daha sonra una bulayın. 2 adet çırpıtığınız yumurtaya batırın ve ardından susama iyice bulayın. Bir tavaya sıvı yağ koyun (Ben zeytinyağı kullandım). Yağınız ısındıktan sonra köftelerinizi kızartın. Tepsiye dizin, üzerine sos gezdirip 170 derece ısıtılmış fırında pişirin. İsterseniz kaşar peyniri de rendeleyebilirsiniz.



