



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

<https://www.sagliklitavuk.org>

400 gr tavuk kıyması
1 orta boy soğan
2 diş sarımsak
Çeyrek demet maydanoz
10-12 yemek kaşığı bayat ekmek kırıntısı
Tuz
Karabiber

Derin bir yoğurma kabına kıymayı, rendelediğiniz soğanı ve ezdiğiniz 2 yemek diş sarımsağı ekleyin. İnce ince kıydığınız maydanozu ilave edin.

Bayat ekmeğinin içini elinizle çıkarın ve blenderdan geçirerek ufalayın.

Ufaladığınız ekmekten 8-9 yemek kaşığı kadar yoğurma kabına ekleyin. Tuz ve karabiber ekleyerek yoğurmaya başlayın.

Kıymanın kıvamına göre toparlanıncaya kadar yoğurarak ekmek kırıntısı eklemeye devam edin.

Toparlanan kıymanın üzerine streç çekerek 20 dakika kadar buzdolabında dinlendirin. Kendini çeken kıymadan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın.

Elinizi biraz sıvıyağ ile yağlayın ve köfteleri yuvarlayarak şekillendirin.

Tavayı hafifçe yağlayın ve köftelerinizi önlü arkalı kızartın. Sıcak servis yapın.

