



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

<https://kalbinidinlesen.com>

Tavuk göğsü - 500 gr
2 yumurta - 100 gr
2 yemek kaşığı yulaf kepeği - 40 gr
2 silme çay kaşığı kimyon - 2 gr
2 silme çay kaşığı pul biber - 2 gr
2 silme çay kaşığı yenibahar - 2 gr
1 silme çay kaşığı tuz - 1 gr
3 diş rendelenmiş sarımsak - 6 gr
2 domates rendesi - 100 gr
1 adet limonun suyu - 20 ml
2 çay kaşığı dolusu fesleğen - 2 gr
1 yemek kaşığı zeytinyağı - 10 gr

Tavuk göğsü mutfak robotunda kıyma haline gelecek şekilde parçalanır ve içerisine tüm malzemeler eklenir El ile şekil verilerek yağsız tavada arkalı önlü pişirilir. Domatesler rendelenir, içerisine zeytinyağı, fesleğen ve limon suyu eklenerek tavuk köftesi için sos hazırlanır ve birlikte servis edilir.

Not: Ülkemizdeki pul biberlere yağ ve tuz eklenebiliyor. Bu nedenle tuz ile kavrulmamış pul biber veya kırmızı toz biber kullanın.

