TAVUKLU İÇLİ KÖFTE

https://www.sagliklitavuk.org

1 tane tavuk göğsü
2 adet büyük kuru soğan
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı pul biber
Yarım çay kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı biber salçası
Yarım çay bardağı sıvı yağ
2 diş sarımsak
2 tane karabiber
Dış Malzemeler:
Yarım kilo köftelik bulgur
1 tatlı kaşığı tuz
1 yumurta
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı sıcak su
Kızartmak için ayçiçek yağı

Dışı için bulguru sıcak su ile ıslatarak 20 dakika bekletin. Soğuyan bulgurun üstüne un, yumurta, tuz ekleyerek yoğurun.
Tavuğu 1 lt su ile haşlayın. Haşlama suyunun içine küçük bir soğan, tane karabiber, 2 diş sarımsak, tuz ekleyin. Yarım çay bardağı sıvı yağ içerisinde 1 tane kuru soğanı kavurun. İçine haşlanmış ve küçük doğradığınız tavukları, üzerine salça ve baharatları ekleyin. 10 dakika kavurun.
Köftelik bulgurla yoğurulan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak yuvarlayın, içlerini işaret parmağınız yardımıyla açın. İçerisine 2 tatlı kaşığı tavuk harcından koyup kapatın.
Hazırlanan içli köftelerin yarısını tavuğunuzu haşlamak için kullandığınız suya 1 lt sıcak su daha ekleyip haşlayın. Diğer yarısını üzerini kapatacak kadar ayçiçek yağı içerisinde kızartın.

© lezzetler.com tarif no:129685 • adı:Tavuklu İçli Köfte • gönderen:altmışdokuzlu • indirme tarihi:24.04.2024 - 22:04