



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU İÇLİ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
Yarım su bardağı irmik
1 soğanın suyu
1 adet yumurta
Yarım çay kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı karabiber
1 cimdik kori
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı biber salçası
1 adet tavuk göğüsü
1 adet kırmızı salçalık biber
2 adet orta boy soğan

2 su bardağı bulguru 1 çay bardağı ılık su ile kabart. 5 dk geçtikten sonra yarım su bardağı irmiği ilave et. Tekrar 1 fincan ılık suyu ilave edip 5 dk beklemeye bırakılır.

2 yemek kaşığı biber salçasını, 1 adet soğanın suyunu 1 adet yumurtayı yarım çay kaşığı karabiber yarım çay kaşığı kimyon bir cimdik kori ve 1 tatlı kaşığı tuzu ilave ettikten sonra 15 dk yogurulur.

İç malzeme olarak 2 tane orta boy soğan yemeklik olarak doğranır ve içine 1 tane tavuk göğüsünü kup kup doğrayarak pişirmeye bırakılır.

3 dk piştikten sonra 1 adet kırmızı salçalık biber malzemelerin içine doğranır.

İndiriliceğine yakın 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ilave edilip sogumaya bırakılır.

Bulgurlu harçtan 1 adet yumurta kadar alınıp elde yuvarlanır işaret parmağı ile delik açılır. İçine tavuklu malzeme çay kaşığı ile koyulur. Bulgurun çatlamaması için su yardımı ile bulgurun kenarları toplatılarak şekil verilir.

Bol kızgın yağda kızartılır.