



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BALAYI KÖFTESİ

Yarım kg tavuk göğsü
1 adet kırmızı köz biber
4 diş sarımsak
1 çay bardağı galeta unu
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı pul biber
2 çay kaşığı tuz
1 adet yumurta
Kızartma yağı

Tavuk göğsü bir kaç parçaya kesilir. Robota atılır, sarımsak, köz biber eklenir. Kıyma olana kadar çekilir. Üzerine yumurta, galeta uu, kimyon, pul biber, tuz ilave edilir. 3-4 dakika yoğrulur. Sonra ceviz kadar parçalar alınır, önce yuvarlanır, sonra yassılaştırılır. Teflon, tavada az yağda kızartılır.