



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BULGURLU TAVUK KÖFTE

1 Ad.Tavuk Gögsü
½ Demet Maydanoz
2 Bardak İnce Bulgur
3 Bardak Tavuk Suyu
2 Kasık Tereyağı
1 Limon
Kimyon
Kırmızıbiber
Karabiber

Tavuk gögsünü 3 bardak su ile haslayıp blenderdan geçirin. Maydanozu ince kiyin. Bulgurun üzerine tavuk suyunu döküp, 20 dakika bekletin. İçine maydanoz, kimyon, tuz, limon suyu ve tavuk etini didikleyip 15 dakika yoğurun. Hamurdan küçük köfteler hazırlayın. Tavada zeytinyağını kırmızıbiberle kızdırın. Köftelerin üzerine gezdirerek servis yapın.

[ML® Bulgurlu Köfte için tıklayın](#)

[ML® Fırında Tavuk Köftesi için tıklayın](#)
