



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU TAVUK KÖFTE

600 gram tavuk eti
1 adet soğan
1 yumurta
4 çorba kaşığı galeta unu
2 diş sarımsak
Kekik, karabiber, tuz
1 adet haşlanmış patates
1 çay bardağı ince bulgur
1 yumurta
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
1 çorba kaşığı tereyağı

Öncelikle köftesini yapmak için, tavuk etini kıyma haline getirin. İçine yumurta, galeta unu, ince irmik, rendelenmiş soğan, sarımsak ve baharatları ekleyin. Son olarak haşlanmış ezilmiş patatesi de içine koyup köfte harcını hazırlayın. Yuvarlak köfteler yapıp tepsiye dizin. 200 derecedeki fırında 10 dakika pişirin. Fırından çıkartın. Bu arada salça, tereyağı ve suyu 3 dakika kanatıp sos yapın. Köftelerin üzerine gezdirin. Üzerine bol maydanoz sepin.

[ML® Tavuk Köftesi için tıklayın](#)



Fotoğraf "buz adam" tarafından gönderildi. 20.05.2015