



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ TAVUK KÖFTE

Gerekli malzeme:

400 gr tavuk kıyması

3 dilim bayat ekmek

1 küçük kuru soğan

1 yumurta

Yarım demet maydanoz

1 çay bardağı haşlanmış pirinç

1 çorba kaşığı un

1 limonun suyu

1 diş sarımsak

5 su bardağı su

Tuz

Karabiber

Soğan ve maydanozu temizleyip kıyın. Bayat ekmekleri ufalayın. Bir tencerede 5 bardak suyu kaynatın. Tavuk kıymasını bir kaba alıp kıyılmış soğan, maydanoz, ekmek içi, pirinç, yumurta, tuz ve karabiberi ilave edip yoğurun. Karışımından minik parçalar koparıp elinizde yuvarlayarak top top köfteler hazırlayın. Bunları un serpilmiş bir tepside yuvarlayıp tencerede kaynamakta olan suya teker teker bırakın. Sarımsağı ezip limonsuyu ile karıştırın ve tencereye ilave edin. Tuz, karabiber serpip köfteler pişinceye kadar kaynatın. Sıcak olarak servis yapın.