



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TAVUK KÖFTE

100 gr. soğan ve 2 diş sarımsağı soyup ince ince kıyın. 1 adet kırmızı dolamlık biberi uzunlamasına ikiye bölün, sap ve çekirdek kısımlarını çıkartıp doğrayın. 1 kutu konserve mısır ve 1 kutu konserve barbunyayı süzün. Büyük bir tavada 30 ml. zeytinyağını kızdırın. Soğan sarımsak ve 400 gram tavuk kıymasını orta ateşte kavurun. 40 gr. salça, 1 çay kaşığı kimyon ve 1 kutu doğranmış domates ekleyin. Tüm malzemeyi kısık ateşte 5 dakika pişirin. Mısır ve fasulyeleri dikkatlice karışımın içine katın. Hazırladığınız kıymalı karışımı bir fırın tepsisine koyun, Önceden 200°C'de ısıtılmış fırının alttan 2. rafında 25 dakika pişirin.
