



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVERCİN LOKMASI

1 adet tavuk göğsü
3 diş sarımsak
10-15 dal maydanoz
1 dilim bayat ekmek
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz
Kızartma yağı
Sos:
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1,5 su bardağı su

Tavuk göğsü, sarımsak ve bayat ekmek içi rondoda çekilir. Kırılmış maydanoz, kimyon ve tuz ilave edilir. Malzemeler özleşene kadar yoğrulur. Harçtan misket kadar parçalar alınır yuvarlanır. Az yağlı tavada kızartılır. Bu arada salça, tuz, su ve zeytinyağı bir tencereye konur, bir taşım kaynatılır. Kızaran köfteler salçalı karışıma atılır, 5 dakika kadar birlikte pişirilir.