



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HARDAL SOSLU TAVUK

500 gram tavuk kıyması,
2/3 su bardağı ekmek kırıntısı,
1 çorba kaşığı köri,
2 çorba kaşığı mango marmeladı,
2 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz,
1 adet hafifçe çırpılmış yumurta,
tuz ve karabiber.

Tane hardallı krema için:
Çeyrek su bardağı ekşi krema,
1 çorba kaşığı tane hardal,
1 çorba kaşığı mango marmeladı,
1/4 su bardağı zeytinyağı

Kıyma, ekmek kırıntısı, köri, maydanoz, yumurta, tuz ve karabiberi bir kaba alın. Malzemeyi iyice yoğurun. Üzerini kapatıp, 20 dakika dinlendirin. Karışımı 6 adet eşit porsiyona bölün. Her porsiyonu hafifçe yağlanmış ellerle, hamburger köftesi şeklinde yassı bir şekil verin.

Köfteleri hafifçe yağlanmış ızgaraya veya tavaya koyun. Orta ateşte köftelerin her yüzünü 5 dakika pişirin. Tane hardallı kremayla birlikte servis yapın.

Tane hardallı krema için: Krema, hardal ve marmeladı küçük bir kaptan, çırpma teliyle karıştırın. Zeytin yağınan incecik akıtarak ekleyin. Tüm zeytinyağı karışana kadar çırpmaya devam edin.