



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAŞLAMA TAVUK KÖFTESİ

200 gram tavuk göğüs eti
2 su bardağı ince bulgur
1 çay bardağı irmik
1 çorba kaşığı salça
Yarım kuru soğan
Tuz, soğuk su
İçi için:
500 gram tavuk kalça eti
2 soğan
1 demet maydanoz
Tuz, karabiber
2 çorba kaşığı tereyağı
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı ceviz içi

Öncelikle köftenin dışı için geniş bir kabın içine bulguru, kıyma haline getirdiğiniz tavuk etlerini, rendelenmiş yarım soğanı, salçayı, irmiği ve tuzu güzelce yoğurun. Üzerine azar azar su ekleyip yumuşak macun kıvamında bir harç yapın. İçi için ise ince kıydığınız tavuk etlerini tereyağında iyice kavurun, üzerine rendelenmiş soğanı ekleyip kavurmaya devam edin. Kavrulan ete maydanoz, sarımsak, salça ve kıyılmış cevizleri ekleyip ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Elinizi ıslatıp bulgurlu harçtan parçalar kopartıp içlerini oyun. İçine tavuklu harcı ilave edip kapatın. Uçlarını yuvarlayın top gibi yapın. Kaynayan tuzlu suyun içinde 10 dakika haşlayın. İsteyenler üzerine kırmızıbiber yakıp gezdirebilir.