



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İRMİKLİ TAVUK KÖFTESİ

500 gr kemiksiz tavuk göğüs ve but eti  
1 küçük kuru soğan  
2 çorba kaşığı irmik  
2 çorba kaşığı galeta unu  
1 yumurta  
3 çorba kaşığı yoğurt  
1 diş sarımsak  
Yarım demet maydanoz  
Tuz, karabiber, kırmızı toz biber  
Kızartmak için sıvıyağ

Tavuk etlerini iri parçalar halinde kesip mutfak robotuna koyun ve köftelik kıyma kıvamına gelinceye kadar kıyın. Soğanı soyup rendeleyin. Sarımsağı ezin. Tavuk kıymasını derin bir kaba alıp soğan, sarımsak, irmik, galeta unu, yumurta, yoğurt, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiberi ilave edip bütün malzeme birbirine karıştıncaya kadar elinizle yoğurun. Karışımı 15 - 20 dakika kadar dinlendirin. Köftelik karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde şekillendirin. Köfteleri hazırlayıp kızgın yağda çevirerek kızartın. Sıcak olarak servis yapın.

