



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## IZGARA TAVUK KÖFTESİ

400 gram tavuk kıyması  
1 soğan  
2 diş sarımsak  
Kimyon, tuz, karabiber  
1 çay kaşığı karbonat  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı galeta unu  
Sivribiber, domates  
1 çorba kaşığı acı biber  
2 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı kekik

Öncelikle kasaptan kemiksiz tavuk eti alın ve evde kendiniz kıyma haline getirin. Mutfak robotunda çekin ve kıymanız hazır. Köfteyi yapmak için tavuk kıyması, rendelenmiş soğan, sarımsak ve baharatları bir kabın içinde iyice yoğurun. İçine karbonat ve galeta unu da ekleyin. Bu karışıma irice köfteler halinde şekil verin. Izgarada her yerini çevirerek güzelce kızartın. İstenirse soğan salatası ile tabağa alınıp, yanında közlenmiş domates ve biberler dizilip servis yapılabilir.