



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İZMİR KÖFTE (TAVUK)

<https://www.aksam.com.tr>

1 adet tavuk göğüs
1 adet kuru soğan
1 adet yumurta
4 yemek kaşığı galeta unu
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kimyon
2 adet taze soğan
4 dal taze kekik
1 adet patates
1 adet domates
1 adet sivri biber
Tuz
Karabiber
Sosu için:
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Sıcak su
Tuz
Karabiber

Sos için, salça, kırmızı toz biber, zeytinyağı, tuz ve karabiber su ekleyerek çırpıyoruz.

Tavuk göğsünü ve soğanları küçülttükten sonra blenderda çekiyoruz. İnce ince doğradığımız taze soğan ve kekiği harca ilave ediyoruz. Galeta unu, yumurta, pul biber, kimyon, tuz ve karabiberi ekledikten sonra yoğuruyoruz. Yoğurduğumuz köftelere şeklini verip fırın kabına yerleştiriyoruz ve 180 derecede 10 dakika fırında pişiriyoruz.

Patates, domates ve biberleri elma dilimi doğradıktan sonra patatesleri bol yağda kızartıyoruz. Köfteleri fırından aldıktan sonra kızarttığımız patatesleri, domatesi ve biberi fırın kabına yerleştiriyoruz. Hazırladığımız sosu köftelere döküp 5 dakika daha fırında pişiriyoruz.

Tavuklu İzmir köfteyi tabağa aldıktan sonra sosunu üzerine gezdiriyoruz.



