



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANCAR SOSLU TAVUK KÖFTESİ

Malzeme

- 350 g kemiksiz tavuk eti
- 2 adet orta boy patates
- 1 adet pancar
- 15 g (1 çorba kaşığı) Sana
- 3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 250 g tulum peyniri
- 75 g ince kıyılmış taze soğan
- ½ çorba kaşığı taneli hardal
- 3 çorba kaşığı ince kıyılmış taze fesleğen veya 1,5 çorba kaşığı kuru fesleğen
- 60 g (5 çorba kaşığı) galeta unu
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber
- Pancar Sosu:
- 15 g (1 çorba kaşığı) Sana
- 1 pancar
- Tuz
- 250 ml (1 su bardağı) tavuk suyu
- 1 çorba kaşığı taneli hardal
- 4 çorba kaşığı ince doğranmış taze soğan
- 1 çay kaşığı mısır nişastası

Hazırlanışı

Tavuk etini tercihen robottan geçirerek çok ince doğrayın. Patatesleri yıkayıp, haşlayın. Kabuklarını soyup, ezin ve bir kenarda soğumaya bırakın. Pancarı yıkayın; sapını ayırıp çok ince kıyın, pancarını sosta kullanılmak üzere saklayın.

Tavuk etlerine, ezilmiş patates, tulum peyniri, taze soğan, hardal, fesleğen, galeta ununun yarısı ve tavadaki pancar saplarını katıp, yoğurarak karıştırın. Tuzlayın ve biberleyin.

Köfte hamurundan 1 cm kalınlığında 8 cm çapında köfteler yapın. Galeta ununa bulayıp fazlalığını silkeleyin.

Pancar sosu hazırlamak için, pancarı soyup, 2 mm kalınlığında yuvarlak dilimler halinde kesin. Her bir dilimi çok ince şeritler halinde doğrayın. Sana'yı derin bir tavada eritin. Pancarları tavaya ilave edip, tuz ekleyerek 5 dakika sote edin. Tavuk suyunu katıp, ateşi kısın. Sosu 1/3'ü kalıncaya kadar yaklaşık 10 dakika kısık ateşte çektin.

Mısır nişastasını 1 çorba kaşığı ile sulandırın. Sulandırmış nişastayı, hardalı, taze soğanı katıp karıştırın. Kısık ateşte 3 dakika daha koyulaştırmaya devam edip, tavayı ateşten alın.

Ana Yemek:

Ön hazırlık olarak, solda gösterildiği biçimde tavukları, patatesleri ve pancar saplarını hazırlayın.

Sana'yı bir tavada eritin. Yağ kızınca içine kıyılmış pancar saplarını ve sarımsağı atıp, orta hararetle ateşte karıştırarak hafifçe kavurun. Ateşi kısın, kapağını kapatıp 3 dakika pişirin. Tavayı ateşten alıp, kapağını açarak bir kenarda soğumaya bırakın.

Fırınınızı 190°C'ye getirip, ısıtın.

Sol tarafta gösterildiği gibi geniş bir karıştırma kabında köfte hamurunu yoğurun. Elde ettiğiniz bu karışımdan 8 cm çapında 1 cm kalınlığında yuvarlak köfteler elde edin. Köfteleri kalan galeta ununa hafifçe bulayın.

Yapışmayan bir fırın tepsisine yerleştirip, sıcak fırında 15-20 dakika altın sarısı renk alıncaya kadar pişirin.

Bu arada pancar sosu hazırlık bölümündeki gibi pişirin.

Tavuk köftelerini üzerinde pancar sosu ile beraber sıcak olarak servis yapın.

[ML® Fırında Tavuk Köftesi için tıklayın](#)