



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALÇALI TAVUK KÖFTESİ

600 gram tavuk göğüs eti
1 soğan
2 çorba kaşığı galeta unu
3 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
Kimyon, karabiber
Sosu için:
3 adet sivribiber
2 çorba kaşığı salça
2 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı su
1 çay kaşığı şeker

Köfte için önce tavuk etini robotun içinde kıyma haline getirin. Bir kabın içine alın, içine rendelenmiş soğanı, sarımsağı ve diğer malzemeleri ekleyip yoğurun. Şekil verip az yağda kızartın. Başka bir tencerede salça ve diğer malzemeleri suyun içinde pişirin. Kızaran tavuk köftelerini ekleyip 5 dakika pişirip ikram edin.

