



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK KÖFTE

400 gram tavuk kıyması
1 soğan
2 diş sarımsak
Kimyon, tuz, karabiber, karabiber,
1 çay kaşığı karbonat
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı galeta unu
1 çorba kaşığı acı biber
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kekik
8 adet kiyılmış ıspanak yaprağı
2 adet domates
5 çorba kaşığı zeytinyağı
Pul biber

Öncelikle köfteyi yapmak için tavuk kıyması, rendelenmiş soğan, ıspanak yaprakları, sarımsak ve baharatları bir kabın içinde iyice yoğurun. İçine karbonat ve galeta unu da ekleyin. Bu karışıma da küçük köfteler halinde şekil verin. Izgarada her yerini çevirerek güzelce kızartın. Ispanak yapraklarını, acı biberi, dilimlenmiş domatesleri, az miktarda zeytinyağında 5 dakika ısıtıp pişen köftelerin altına yerleştirip tabağa alın. Sıcak olarak servis yapın.