



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK KÖFTESİ

600 gr. piliç kıyması

1 adet soğan

2 dis sarımsak

1 adet yumurta

1 adet kabak

Piliç kıymasını, ince kıyılmış soğan, sarımsak ve yumurta ile yoğurun.

Daha sonra, ceviz iriliğinde parçalar koparıp, elinizde yuvarlayın.

Tencereye yeterli miktarda su alıp kaynatın. Köfteleri kaynayan suya atıp, pisirin. Bu sırada havuç ve kabak da kibrit çöpü inceliğinde doğrayıp, tencereye alın. Tüm malzemeler pisince, un ve limonun suyunu tencereye ekleyin. Tuzunu ayarlayıp, servis yapın.