



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEBZELİ TAVUK KÖFTESİ

- 1 tavuk
- 2 patates
- 1 ay bardađ bezelye
- 1 ay bardađ pirinç
- 1 su bardađı kařar peyniri
- 4 yumurta
- 1.5 su bardađı galeta unu

Tavuk ve patates ayrı ayrı haşlanır. Tavuklar ufak parçalar halinde didiklenir. Patates püre haline getirilir ve diğer malzemelerle birlikte hepsi karıştırılır. (geriye sadece 2 yumurta; 1 çay bardağı kaşar ve galeta unu kalır) Tamamı güzelce yoğurulur. Ve seraya uzun köfteler halinde sarılır. Bunlar 2-3 saat buzdolabın bekletilir. Daha sonra 2 yumurta, kalan kaşar peyniri ve bir parça tuzla çırpılır. Hazırlanmış olan uzun uzun köfteler kare kare kesilir. Yumurtalı harca batırılır. Arkasından Galeta ununa bulanarak kızgın yağda pişirilir.