



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## TAVUK ÇÖP KÖFTE

Yarım kg tavuk kuşbaşı  
1 dilim bayat ekmek içi  
1 adet kuru soğan  
1 diş sarımsak  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kimyon  
2 çay kaşığı tuz

Tavuk eti robottan geçirilerek kıyma haline getirilir. Soğan ve sarımsak rendelenir. Ekmek ıslatılır ve sıkılır. baharatlar eklenir. Ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlanır. 5 adet köfte bir çöp şişe geçirilir. Yağlanmış fırın kabına çöp köfteler dizilir. 200 derece fırında yarım saat pişirilir.