



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK İÇLİ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
1 adet yumurta
1 un
5 çay bardağı tuz
Bir tutam soğan
İçi için:
1 adet tavuk kıyması
300 gr. salça
1 çorba kaşığı çekilmiş ceviz
1 çay bardağı sıvı yağ
3 çorba kaşığı Tuz
Karabiber
Pul biber

İnce bulgur biraz kaynar su ile ıslatılıp şişirilir. Bir karış-tırma kabında un, yumurta, tuz ve bulgur iyice yoğrulur. Diğer yanda sıvı yağ ile yemeklik doğranmış soğan kavrulur. Kıy-ma ilâve edilip kavurmaya devam edilir, iyice kavru lan kıyma-ya çekilmiş ceviz, tuz, karabiber, pul biber eklenip karıştırılır. Bulgurlu hamurdan 3 ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılıp avucumuzda açılır. İçine tavuklu harçtan konulup avucumuz-da yuvarlanır. Hazırlanan köfteler kaynar suya atılıp bulgurlar şişene dek haşlanır. Kevgirle suyu süzülerek servis tabağına alınır.