



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KIYMASINDAN KÖFTELİ ÇORBA

<https://www.sagliklitavuk.org>

500 gr tavuk kıyması
1 çay bardağı irmik
1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 kase yoğurt
3 yemek kaşığı tereyağı
4 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı nane, karabiber, kırmızı biber
5 bardak su

Tavuk kıymasını, bulgur ve irmiği derin bir kaba koyup elinizi ıslayarak macun kıvamına gelene kadar hamuru yoğurun.

Hamurdan nohuttan büyük parçalar koparıp avucunuzun içinde yuvarlayın.

Diğer tarafta büyük bir tencereye suyunuzu koyup kaynatın.

Kaynayınca biraz tuz atıp köfteleri suyun içine boşaltın. Nohutları da ekleyip bir kasede hazırladığınız ve iyice çırtığınız yoğurt ve unu da üzerine ekleyin. Beş dakika kadar kaynatın.

Tereyağını eritip nane ve baharatları ekleyip çorbanızın üzerine sıcak sıcak gezdirin.

