



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KÖFTELİ SEBZELER

450 gram kemiksiz tavuk eti
1 patates
1 havuç
1 soğan
3 çorba kaşığı pirinç
3 çorba kaşığı galeta unu
5 adet sivri biber
2 çorba kaşığı salça
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber
1 adet limon

Kemiksiz tavuk etlerini kıyma yapmak için robottan geçirin ve kıyma haline getirin. Derin bir kabın içinde tavuk kıyması, rendelenmiş soğan, pirinç ve galeta ununu yoğurup yuvarlak köfteler yapın. Bir tencerede yağı ve salçayı karıştırıp üzerine iki su bardağı su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca doğranmış havucu, sivri biberleri ve patatesi köftelerin içine ekleyin. 20 dakika kısık ateşte pişmeye bırakın. İstenirse içinde 3 diş sarımsak ve kırmızı kıyılmış biber ekleyip daha farklı bir lezzet elde edebilirsiniz. Sıcak olarak servis yapın.