



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

500 gr tavuk göğsü

1 yumurta

3 yemek kaşığı nohut unu (Tercihen başka unda olabilir)

1 orta boy soğan (çok büyük olmamasına özen gösterin fazlası tadını bozuyor bence)

Kekik

Pulbiber

Karabiber

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Önce tavuk göğüslerimi haşladım.

Biraz soğuduktan sonra rondoya alıp ilk olarak soğanla beraber iyice parçalanması için çektirdim.

Daha sonra yumurta, nohut unu, baharatlarımı, zeytinyağı ve tuzu ekleyerek biraz daha çektirdim.

Son olarak elimle şekil verip önceden ısıttığım tavamda arkalı önlü kızarana kadar pişirdim. (İçine yağ koyduğum için tavaya ekstra yağ eklemedim)

Not: Dilerseniz içine maydonoz, dereotu vb koyabilirsiniz.

