



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

600 gram kemiksiz tavuk göğsü
1 adet kuru soğan
4 yemek kaşığı galeta unu ya da bayat ekmek içi
1 adet yumurta
Çeyrek demet nane
Çeyrek demet maydanoz
Yarım tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tavuk etini küçük küçük doğrayıp mutfak robotunda kıyma haline getirin.
Karıştırma kabına aldığınız kıymaya yumurta, galeta unu, kimyon, kekik, tuz ve karabiberi ilave edin.
Kuru soğanı rendeleyin.
Nane, maydanoz ve kişnişi ince ince kıyıp köfte harcına katın.
Tüm malzemeyi özleşene kadar yoğurun.
Elinizi yağlayıp köftele şekil verin. Köftelerinizi 20 dakika kadar buzdolabında dinlendirin.
Tavayı güzelce ısıtıp köftelerin iki tarafını da kızartın.

