



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KÖFTE

2 adet tavuk göğsü
3 yemek kaşığı galeta unu
1 adet küçük soğan
8 dal maydanoz
4 yemek kaşığı domates sosu veya 1 tatlı kaşığı salça
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı süt veya su
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber
Kimyon
Tavuk köfte kızartmak için:
Az sıvı yağ

Tavuk göğsünü robotta çekin. Rendelenmiş soğan, domates sosu veya salça, yumurta, maydanoz, süt veya su, baharatlar ve galeta unu hepsi birden bir kaba ekleyip yoğurun. Dolapta yarım saat dinlendirin. Dinlenen harçtan parçalar alınıp istenilen şekli verin ve çok az sıvı yağda kızartılır. Sıcak servis edilir.

