



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

www.sefabdullahusta.com

1,5 adet tavuk göğsü
Yarım adet bayat ekmeđ içi
1 adet yumurta
1 adet küçük soğan
Çeyrek demet maydanoz
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı tuz
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Sırasıyla, ekmeğ içi, soğan, tavuk göğsü ve maydanozu ayrı ayrı blenderda iyice çekip üzerine yumurta, karabiber ve tuzu ekleyerek iyice yoğuruyoruz. Yuvarlak şekiller verip kızgın yağda kızartıyoruz.

