



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram kemiksiz tavuk göğsü
1 adet kuru soğan
4 yemek kaşığı galeta unu ya da bayat ekmek içi
1 adet yumurta
4-5 dal nane ve maydanoz
Yarım kaşığı kimyon ve karabiber
1 tatlı kaşığı kekik ve tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Öncelikle tavuk göğsünü küçük küçük doğrayıp mutfak robotunda kıyma haline getirin. Karıştırma kabına aldığınız kıymaya yumurta, galeta unu, kimyon, kekik, tuz ve karabiberi ilave edin. Soğanı rendeleyip, ilave edin. Nane ve maydanozu ince ince kıyıp harca ekleyin. Bütün malzemeyi macun kıvamına gelene kadar yoğurun. Buzdolabında en az 1 saat dinlendirin. Tavuk köftelerinize yuvarlak şekiller verin. Yapışmaz tavada, az yağ ile köftelerin iki tarafını da kızartın.

