



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

400 gram tavuk kıyması
1 adet soğan
6 dal maydanoz
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz, karabiber
2 çorba kaşığı galeta unu
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Kıymayı derin bir kaba koyun. İçine rendelenmiş soğanı, kıyılmış maydanozu, galeta ununu, sarımsağı ve baharatları ekleyip yoğurup şekil verin. Izgarada iki yüzünü de pişirin ya da az yağ konmuş tavada pişirin.