



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

- 2 adet tavuk göğsü
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam kimyon
- 1 tutam toz kırmızı biber
- 1 adet yumurta
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı galeta unu
- Pişirmek için:
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- Sos için:
- 3 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı sarımsaklı acı sos
- 3 yemek kaşığı soya sos
- Servis için:
- 1 tatlı kaşığı kavrulmuş susam

Tavukları iri küpler halinde doğrayıp mutfak robotunun haznesine alın. Tavukların üzerine tuz, karabiber, kimyon, toz kırmızı biber, yumurta, ezilmiş sarımsak ekleyip tamamen karışana ve harç kıvamını alana kadar robottan geçirin.

Ellerinizi hafifçe ıslatıp harçtan ufak parçalar koparın ve dilediğiniz şekli verip galeta ununa bulayın. Köfteleri bu aşamadan sonra pişirene kadar derin dondurucuda muhafaza edebilirsiniz.

Köfteleri hafifçe yağlanmış hava fritözü haznesine yerleştirdikten sonra üstlerine de fırça ile yağ sürüp 200 derecede 10 dakika pişirdikten sonra ters çevirip bir 5 dakika daha pişirin.

Sos için bal, sarımsaklı acı sos ve soya sosunu karıştırın. Köfteler sıcakken geniş bir kasede sosla birlikte harmanlayın ve servis etmeden önce kavrulmuş susam serpin.

