



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUK KÖFTESİ

MALZEMELER

5 adet kemiksiz tavuk göğüsü
1 baş kuru soğan
6 diş sarımsak
1 fincan zeytinyağ
tuz, karabiber, köfte baharı
2 dilim ekmek (bayat)

HAZIRLANIŞI

Eğer evinizde varsa bir Rondo da tavuk göğüsleri kıyma haline getirilir. Daha sonra sırasıyla bayat 2 dilim ekmek de rondo da karıştırılır. İçine rendelenmiş soğan vede sarımsaklar da ilave edilir. Tuz , baharat ve de karabiber ilave edilir. 1 Fincan zeytinyağı da ilave edilir ve bütün karışım Rondoda iyice karıştırıldıktan sonra köfte haline getirilir ve dinlendirildikten sonra teflon tavada çok az (yapışmayacak kadar) yağ ile kızartılır. Yanında da parmak patates ile afiyetle yenilir.

[ML® Toros Köftesi için tıklayın](#)