



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTESİ

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

5 dilim tavuk göğüsü
5 diş sarımsak
Yarım demet yeşil soğan
3 dilim bayat ekmeğin içi
Yarım demet dereotu
1 yumurta sarısı
2 yumurta beyazı
200 g. galeta unu
Kızartma yağı

1. Tavuk etlerinizi yıkayıp, süzün. Robotunuzun bıçaklı kısmında etleri çekerek kıyma kıvamına getirin.
2. Robottaki etlerinizin üzerine tuz ve biber ekleyin. Ardından dilimlediğiniz yeşil soğanları, sarımsakları, ekmeğin içini, dereotu dilimlerini ve yumurta sarısını ekleyin. Robotunuzu tüm malzemeleriniz karışacak kadar çalıştırın.
3. Yumurta beyazının az bir miktarı ile elinizi ıslatın ve ardından tavuk köftenizi hazırlayın. Her bir köfteyi hazırlarken yumurta beyazı ile aynı işlemi tekrarlayın. Yumurta beyazının kullanımı tavuk kıymanızın elinize yapışmasını engelleyecektir.
4. Köftelerinizi önce yumurta beyazına ardından da galeta ununa batırıp kızartın. Servis edin.

[ML® Domatesli Tavuk Köftesi \(görsel\)](#)