



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAVUK KÖFTESİ

500 gr kemiksiz tavuk eti
1 adet yumurta
1 adet rendelenmiş soğan
1 adet rendelenmiş sarımsak
4-5 yemek kaşığı galeta unu
Bir tutam maydanoz
2-3 yemek kaşığı su
Bir miktar sıvıyağ
Bir tutam karabiber

Kemiksiz tavuk etlerini robottan kıyma gibi olana kadar çekip bir kaba alın. İçine rende soğan, sarımsak, yumurta ve suyu ekleyip,yoğurun.Üzerine galeta unu, tuz, karabiber, kırmızı biber, köri, kimyon ve ince kıyılmış maydanozu katıp tekrar yoğurun. 15-20 dakika buzdolabında dinlendirin ve bol sıvıyağda arkalı önlü kızartın.