



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU ARMUT KÖFTE

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 kilo patlıcan (minik boyda olanlardan)

Kızartmak için sıvı yağ

Köftesi İçin:

Yarım kilo tavuk kıyması

1 tane orta boy haşlanmış patates

2 dilim ekme 

1 tane yumurta

2 diř sarımsak

Yarım kuru soğan

Tuz, kekik, pul biber

Karabiber Sosu İçin:

3 tane domates

1 diř sarımsak

Kekik, tuz

Patlıcanları yarisından bölüp sap kısmına zarar vermeden soyun. Üzerine tuz döküp 10 dk. acısı çıkması için bekletin.

Patatesi haşlayıp hazırlayın. Köftesi için gerekli malzeme, baharat, haşlanmış rendelenmiş patates ve tavuk kıymasını bir kaba alın, ıslatıp suyunu sıktığınız 2 dilim ekmeği de ekleyip yoğurun.

Diđer köfteler gibi sert bir kıvamı olmayacaktır (sorun değil Őekil verirken elinizi ıslatmanız yeterli oluyor). Köfteyi dinlenmeye bırakıp patlıcanları yıkayıp havlu kâğıt ile kurulayıp kızartın (tamamen kızarması gerekiyor) ve soğumaya bırakın.

Sođuduđu zaman köfte harcından iri bir yumurta büyüklüğünde elinize alıp avcunuzun içinde açın ve açtığınız harcın ortasına kızarttığınız patlıcanı ekleyip armut Őekli verin (elinizi ıslatırsanız Őekil vermeniz daha kolay olacaktır).

Hazırladığınız armut köftelerinizi bol kızgın yağda kızartın iyice pişene kadar.

3 domatesi rendeleyip bir tencereye alın, içine sarımsağı rendeleyip kekik ve tuz atın. Kızarttığınız köfteleri sosun içine atıp 5 dk. kısık ateşte pişirin ve sıcak sıcak servis edin.



