



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU İÇLİ KÖFTE

200 gram tavuk göğüs eti  
2 su bardağı ince bulgur  
1 çay bardağı irmik  
1 çorba kaşığı salça  
Yarım kuru soğan  
Tuz, soğuk su  
İçi için: 500 gram tavuk kalça eti  
2 soğan  
1 demet maydanoz  
Tuz, karabiber,  
2 çorba kaşığı tereyağı  
3 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı salça  
1 çay bardağı ceviz içi

Öncelikle köftenin dışını yapmamız için geniş bir kabın içine bulguru, kıyma haline getirdiğiniz tavuk etlerini, rendelenmiş yarım soğanı, salçayı, irmiği ve tuzu güzelce yoğurmaya başlayın. Üzerine azar azar su ekleyip yumuşak macun kıvamında bir harç yapın. İçi için ince kıyılmış tavuk etlerini tereyağında iyice kavurun. Üzerine rendelenmiş soğanı ekleyip kavurmaya devam edin. Maydanoz, sarımsak, salça ve kıyılmış cevizleri ekleyip ocaktan alın. Bu harcı da soğumaya bırakın. Bulgurlu harçtan elinizi ıslatarak kopartıp içlerini oyun. İçine de tavuklu harcı ilave edip kapatın. Uçlarını sivrileştirin. Kızgın yağda kızartın. İsteyenler haşama yöntemi ile de hazırlayabilirler.