



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KADINBUDU KÖFTE

500 gram kemiksiz tavuk göğüs eti
150 gram haşlanmış pirinç
2 çay bardağı su
2 adet orta boy soğan
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 adet yumurta
Tuz
Karabiber
Bulamak için
5 çorba kaşığı galeta unu veya un
2 adet yumurta
Kızartmak için sıvı yağ

Pirinci suyunu çekene kadar pişirin ve soğuması için bir kenara alın. Bir tavada ince kıyılmış soğan ile kıymanın yarısını tereyağında kavurun ve soğumaya bırakın. Derin bir kâseye pirinç ve kıymanın tamamını, yumurta, antepfıstığı, tuz ve karabiberi ekleyip yoğurun. Hazırladığınız harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın. Her bir parçayı avucunuzun içinde yassılaştırıp istediğiniz şekli verin. Köfteleri önce galeta unu veya una daha sonra çırpılmış yumurtaya batırın. Kızdırılmış sıvı yağda kızartın ve sıcak olarak servis yapın.