



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU TUVALAK KÖFTE (KIRIKKALE)

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 adet tavuk göğüs
1 adet tavuk but
1 su bardağı nohut
2 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı kısırlık bulgur
1 adet yumurta
Un
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

Tavukları 5 su bardağı suda haşlayın.
Etlerini didikleyip kenara alın.
Suyunu da süzüp daha sonra kullanmak üzere bekletin.
Nohudu haşlayıp süzün ve daha sonra kullanmak üzere kenar alın.
Soğanların birini rendeleyin.
Üzerine bulgur, yumurta, tuz ve baharat ilave edin.
Azar azar su ilave ederek macun kıvamına gelene dek yoğurun.
Bir tepsiye un serpin.
Köfte harcını nohut büyüklüğünde yuvarlayıp şekillendirin ve unladığınız tepside yuvarlayın.
Diğer soğanı yemeklik doğrayın.
Tencerede tereyağını kızdırıp soğanı yağda kavurun.
Üzerine salça, tuz, baharatlar ve tavuk suyunu ekleyip bir taşım kaynatın.
Bulgur köftelerini de ilave edin.
Köftelerin pişmesine yakın haşlanmış nohut ve tavuk etlerini ekleyin.
Hepsini bir taşım daha kaynatıp ocaktan alın.

