



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU YALANCI İÇLİ KÖFTE

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu

2 Su bardağı ince bulgur
1,5 Su bardağı ılık su
350 gr. Tavuk kıyması
2 Orta boy haşlanmış patates
2 Yemek kaşığı un
1 Orta boy soğan
1/2 Demet maydanoz
1 Tatlı kaşığı kimyon
2 Tatlı kaşığı
Kırmızı toz biber
1 Çay kaşığı yeni bahar
1 Tatlı kaşığı karabiber
1,5 tatlı kaşığı tuz
3 Yemek kaşığı iyi çekilmiş ceviz içi

Bulgur yoğurma kabına alınarak üzerine 1,5 su bardağı su dökülür ve karıştırılır. Yarım saat kadar dinlenmeye bırakılır.

İçine tavuk kıyması, rendelenmiş veya püre yapılmış patates, küçük doğranmış soğan ve maydanoz, ceviz ve baharatlar katılarak 5-6 dakika yoğrulur. Elinizi ıslatarak hamurdan 2 ceviz büyüklüğünde parçalar alınır ve yuvarlanır. İçli köfteye benzemesi için uçları sivriltilir.

Hazırlanan köfteler bir tepsiye dizilerek üzeri bir poşetle kapatılır ve dolapta 1 saat kadar dinlenmeye bırakılır. Malzemelerin yüksek ateşte içi pişmeyeceği için kızgın ve bol yağda orta ateşte kızartılır.

Not: Etin çok yüksek sıcaklıktaki ızgara üstüne konup veya aleve çok yakın olarak tutularak pişirilmesi sırasında sağlık açısından zararlı öğeler oluşur. Bu nedenle etler ızgara edilirken et yüzeyinin ısı kaynağından en az 15 cm uzakta olması gerekir.

