



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERİYAKİ SOSLU TAVUK KÖFTE

www.asyagurme.com

250 Gram Tavuk Kıyma veya Tavuk Göğüs, Rondoda çekilmiş
140 Gram Tofu Peyniri
1-2 Adet Renkli Biber, İnce kıyılmış
1 Adet Yeşil Soğan, İnce kıyılmış
1 Adet Yumurta
1 Çay Kaşığı Toz Zencefil
1 Çay Kaşığı Tuz
½ Çay Kaşığı Taze Çekilmiş Karabiber
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
Teriyaki Sos için:
1 Yemek Kaşığı Soya Sosu
1 Yemek Kaşığı Esmer Şeker
2 Tatlı Kaşığı Pirinç Sirkesi
1 Çay Kaşığı Patates veya Mısır Nişastası

Küçük bir kasede soya sosu, şeker, pirinç sirkesi ve nişastayı çırpılarak karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir kenarda bekletin.

Kullanacağınız miktarda tofu peynirini kağıt havluya sarın ve 15 dakika kadar bekletip, fazla suyunu emdirin.

Geniş bir kaseye tavuk kıyma, ince kıyılmış yeşil soğan ve renkli biberleri ilave edip, bir spatula yardımıyla karıştırın. Fazla suyunu emdirdiğiniz tofuyu, elinizle ufalayarak küçük parçalara ayırın ve kıyma karışımının üzerine ilave edin. Ardından yumurtayı ilave edin ve spatula ile tekrar karıştırın. Tuz, taze çekilmiş karabiber ve toz zencefil de ilave edip, tüm malzemeleri son kez iyice karıştırın. Hazırladığınız köfte karışımından bir dondurma kaşığı veya yemek kaşığı yardımıyla küçük toplar çıkarın.

Geniş bir tavada ayçiçek yağını ısıtın. Yağ ısınca tavuk köfteleri ilave edip, orta dereceli ateşte yaklaşık 5 dakika kızartın. Ardından köfteleri çevirin ve tavanın kapağını kapatıp, 5 dakika daha pişirmeye devam edin. Son olarak hazırladığınız sos karışımını köftelerin üzerine dökün ve tavadaki sos miktarı azalıp, kıvamı koyulaşana dek 3-4 dakika daha pişirmeyi sürdürün. Her tarafının eşit şekilde sosa bulanması için köfteleri bir kez çevirin. Yanında buharda pişmiş sade pilav ile servis edin.



© lezzetler.com tarif no:124321 • adi:Teriyaki Soslu Tavuk Kofte • gönderen:inci tuğ • indirme tarihi:04.04.2025 - 13:20