



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YUMURTALI TAVUK KÖFTESİ

<https://www.sagliklitavuk.org>

- 3 adet tavuk filetosu (tavuk göğsü)
- 5 adet haşlanmış yumurta
- 1 adet kuru soğan
- 1 kase ekmek içi veya galeta unu
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı acı pul biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı köri, tuz, karabiber
- 1 kase un
- 2 adet çırpılmış yumurta
- 1 kase galeta unu veya ekmek kırıntısı (üzeri için)
- 1 su bardağı sıvıyağ (kızartmak için)

Tavuk filetosunu robottan çekerek kıyma haline getirin.

Soğanı rendeleyip suyunu sıkın ve tavuk kıymasının içerisine koyun.

Sarımsağı rendeleyin ve ilave edin.

Ekmek içi, pul biber, kimyon, köri, tuz ve karabiberi ilave edin ve yoğurun. Buzdolabında biraz dinlendirin.

Hazırladığınız harçtan büyük bir parça alın ve elinizde açın. Una bulan yumurta köfte harcının içerisine koyun, yuvarlayın ve köfte şekli verin. Önce una, sonra çırpılmış yumurtaya ve galeta ununa bulayın, kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alın. Daha sonra servis edin.

