



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

TAVUK KÖFTESİ



Yarım kg kemiksiz tavuk eti
1 adet küçük kuru soğan
3 diş sarımsak
3 dilim bayat ekmek içi
3 çorba kaşığı süt
1 adet yumurta
1 çorba kaşığı tereyağı
8-10 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı köri
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

- # Tavuk eti kıyma makinesinden ya da mutfak robotundan geçirerek kıyma haline getirilir.
- # Bayat ekmek dilimlerinin üzerine rende kuru soğan, dövülmüş sarımsak, süt, yumurta ve tuz konur. Ekmek dilimleri şeklini kaybedene kadar karıştırılır.
- # Üzerine tavuk kıyması, köri, karabiber ve tereyağı eklenir. Malzeme bütünleşene kadar yaklaşık 5 dakika yoğrulur.
- # En son ince kıyılmış maydanoz katılır. Kısa süre yoğurduktan sonra köfte harcı buzdolabının alt rafına konur, 1 saat dinlendirilir.
- # Süre sonunda köfte harcından arzu edilen büyüklükte parçalar alınır, parmak uçları ıslatılarak şekil verilir.
- # Köfteler yağlanmış ya da yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yan yana dizilir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirilir.
- # Garnitür eşliğinde, sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Tavuk köftesi hazırlarken köri yerine kimyon kullanılabilir.