



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

DOMATESLİ TAVUK KÖFTESİ



600 gr tavuk bonfile
1 adet küçük kuru soğan
4 diş sarımsak
2 çorba kaşığı irmik
1 dilim bayat ekmek
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı kimyon
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
SALÇASI İÇİN:
3 adet domates
Yarım çorba kaşığı domates salçası
5 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı şeker
1 çay kaşığı tuz
2 su bardağı su

- # Tavuk bonfile, soğan, sarımsak ve bayat ekmek iri doğranır. Robota atılır, şeklini kaybedene kadar çekilir.
- # Sonra yoğurma kabına aktarılır. Üzerine yumurta, irmik, kimyon, karabiber ve tuz eklenir.
- # Bütünleşene kadar yoğrulur. Yuvarlak, küçük ve yassı köfteler yapılır, yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizilir.
- # Köfteler önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirilir.
- # Bu arada salçası hazırlanır; tencereye salça ve yağ konur, birkaç dakika çevrilir.
- # Üzerine kabukları soyulmuş ince doğranmış domates, şeker ve tuz eklenir. Domates şeklini kaybedene kadar pişirilir.
- # Son olarak sıcak su konur ve taşım kaynatılır.
- # Pişen köfteler hazırlanan salçaya atılır. Kapak kapatılır, 10 dakika kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Köfte harcı yoğurma aşamasında civıktır. İrmik şiştikçe kıvama gelir.