



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

KARNABAHAR KÖFTESİ



1 Adet küçük karnabahar
250 gr. Derisiz tavuk eti
3 Çorba kaşığı un
1 Çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
2 Adet taze soğan
10 dal dereotu
Alabildiği kadar tavuk suyu
Alabildiği kadar galeta unu
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Tavuk eti küçük bir tencereye konur, üzerine yüze yüz gelecek kadar su eklenir, orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir.
- # Karnabahar küçük parçalara ayrılır, başka bir tencereye yerleştirilir, üzerini örtecek kadar su ve az tuz konur, orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir.
- # Karnabahar pişince süzgece alınır, soğuk sudan geçirilir ve tahta üzerinde ince ince kıyılır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, kısık ateşte ısınınca un eklenir. Unun kokusu gidene kadar kavrulur.
- # Üzerine kıyılmış karnabahar eklenir, ateşin üzerinde sürekli karıştırarak azar azar tavuk suyu katılır. Kaşık zor hareket edecek şekilde bulamaç elde edilince ocaktan alınır.
- # Karnabaharlı karışım soğurken tavuk çok ince didiklenir. Taze soğan ve dereotu çok ince kıyılır.
- # Hazırlanan malzemeler karnabaharlı, soğumuş karışıma katılır, tuz, kırmızı pul biber, karabiber eklenir. Harca ele yapışmayacak ve şekil alacak kıvama gelene kadar galeta unu eklenir.
- # Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar alınır, yuvarlanır, servis tabağına dizilir, sofraya getirilir.

Not: Arzu edilirse karnabaharlı köfte, şekillendirdikten sonra kızgın yağda kızartılır.