

Zayıflatan Domatesli Tavuk Koftesi

Malzemeler

1/2 kg. tavuk kıyması
1 adet rendelenmiş kuru soğan
1 adet yumurta
4-5 diş ezilmiş sarımsak
2 bardak ince bulgur
Karabiber
Tuz
Pulbiber
4 adet domates
1 çay bardağı su

Yapılışı

Bulguru ıslatın, tavuk kıyması, rendelenmiş soğan, yumurta ve baharatlarla karıştırarak köfte yapın. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopartarak yuvarlayın. Kaynar suya köfteleri atın, yaklaşık 15 dakika pişirin. Delikli kepçeyle köfteleri tencereden alın. Ayrı bir tencerede rendelenmiş domates sarımsağı bir tasım kaynatın, içine 1 çay bardağı su ekleyin. Haslanan köfteleri bu sosla atın ve 10 dakika daha pişirin. Pistikten sonra ince kıyılmış taze nane ile servis edin.

AFİYET OLSUN