



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Ispanaklı Tavuk Köftesi



Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 500 g tavuk kıyma
- 250 g ıspanak
- 1 küçük kuru soğan
- 1 yumurta
- 1/2 su bardağı yulaf unu
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar (yulaf), yumurta.

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Yoğurtlu sos ve mevsim salatasıyla servis edin.

Yapılışı:

1. Ispanağı hazırlayın:

- İnce kıyıp tavada suyunu tamamen çektin ve soğutun.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

2. Harcı yoğurun:

- Tavuk kıyma, ıspanak, soğan, yumurta, yulaf ve baharatı birleştirin.



- Hamuru pürüzsüzleşene kadar yoğurun; ele hafif yapışan yumuşak kıvamı koruyun ve üzerini örterek cereyansız yerde dinlendirin.

3. Şekillendirin:

- Harcı buzdolabında 15 dakika dinlendirip eşit köfteler yapın.
- Kabın üzerini kapatın ve bekletme işlemini buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

4. Pişirin:

- Yağlı kağıtta 190°C fırında yarısında çevirerek 25 dakika pişirin.
- Pişme süresinin son bölümünde kontrollü ilerleyin. Üst yüzey erken renk alırsa kabı gevşekçe yağlı kağıtla örtün; gerekirse son birkaç dakikada üzerini açın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tavuk veya hindi parçalarının en kalın yerini kontrol edin; içi pembe kalmamalı ve çıkan su berrak olmalıdır. Gıda termometresi kullanıyorsanız merkez sıcaklığı en az 74°C olmalıdır.

>> **İpucu:** Soğuk ve dinlenmiş harç daha kolay şekil alır.

Kiraz'ın
Mutfağı