



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Sebzeli Tavuk Köftesi



Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 16 adet

Malzemeler:

- 500 g tavuk kıyması
- 1 küçük kabak
- 1 küçük havuç
- 1 küçük kuru soğan
- 1 yumurta
- 4 yemek kaşığı galeta unu
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 çay kaşığı tatlı toz biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar ve yumurta.

Ön Hazırlık:

Çiğ tavuk için ayrı kesme tahtası ve kap kullanın. Kabak ile havucu rendeleyin, kabağın suyunu iyice sıkın. Soğanı çok ince doğrayın. Fırını 200°C alt üst ayarında ısıtıp tepsiyi piştirme kağıdıyla hazırlayın. Tavuk kıymasını şekillendirme anına kadar soğuk tutun.

Servis Önerisi:

Köfteleri yoğurt, sade pilav ve renkli sebzelerle sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Sebzeleri hazırlayın:

- Rendelenmiş kabak ile havucun fazla suyunu alın ve soğanı çok küçük doğrayın.
- Sebzeleri kağıt havlu üzerinde kısa süre bekleterek harca gereksiz nem taşımalarını önleyin.



2. Köfte harcını yoğurun:

- Tavuk kıyması, sebzeler, yumurta, galeta unu, maydanoz ve baharatları geniş kapta birleştirin.
- Harç bütünleşince yoğurmayı bırakın ve galeta ununun sıvıyı çekmesi için on dakika buzdolabında dinlendirin.

3. Şekillendirin:

- Ellerinizi hafifçe ıslatıp harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak yassı köfteler hazırlayın.
- Köfteleri eşit kalınlıkta yapıp tepsiye birbirine değmeyecek biçimde dizin ve yüzeylerine yağ sürün.

4. Pişirin:

- Köfteleri sıcak fırında pişirmenin ortasında çevirerek iki yüzü renk alana kadar pişirin.
- Bir köfteyi ortadan açarak merkezinin tamamen piştiğini kontrol edin ve fırından sonra beş dakika dinlendirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tavuk köftesinin içinde pembe bölüm kalmamalı ve termometre kullanılıyorsa merkez sıcaklığı en az 74°C olmalıdır. Köfteler dıştan hafif kızarmış, içten sulu fakat tamamen pişmiş olmalıdır. Harç tepside yayılıyorsa sebzeler iyi sıkılmamıştır. Fazla galeta unu eklemek köfteleri kuru ve sert hale getirebilir.

Saklama:

Pişmiş köfteleri iki saat içinde soğutup kapalı kapta buzdolabında üç güne kadar saklayın. Yeniden servis ederken merkezleri iyice ısınana kadar pişirin. Çiğ tavuk harcıyla temas eden araçları sıcak su ve deterjanla temizleyin.

>> **İpucu:** Harcı şekillendirmeden önce kısa süre soğutmak tavuk köftelerinin ele daha az yapışmasını ve fırında biçimini korumasını sağlar.