



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Brokolili Tavuk Köftesi



Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 20 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 12 adet

Malzemeler:

- 400 g tavuk kıyması
- 1 küçük brokoli
- 1 yumurta
- 3 yemek kaşığı yulaf unu
- 1 küçük kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Yumurta ve gluten içeren tahıllar.

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 hardal sosu ve bol yeşillikle servis edin.

Yapılışı:

1. Brokoliyi hazırlayın:

- Brokoliyi kısa süre haşlayıp soğutun ve çok ince doğrayın.
- Sürenin sonuna doğru tadıp kıvamını kontrol edin. Süzdükten sonra sudan geçirmeyin; yüzeydeki nişasta sosun daha iyi tutunmasına yardım eder.



2. Köfte harcını kurun:

- Tavuk kıyması brokoli yumurta soğan ve baharatları yoğurun.
- Hamuru pürüzsüzleşene kadar yoğurun; ele hafif yapışan yumuşak kıvamı koruyun ve üzerini örterek cereyansız yerde dinlendirin.

3. Şekil verin:

- Harcı dinlendirip eşit büyüklükte yassı köfteler hazırlayın.
- Kabin üzerini kapatın ve bekletme işlemini buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

4. Pişirin:

- Köfteleri yağlı tavada iki yüzü renk alıp içi tamamen pişene kadar çevirin.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

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:** Islak ellerle şekil vermek tavuklu harcın yapışmasını önler.

Kiraz'ın
Mutfağı