

Esra Karakaya-Ankara

Pembe Tavuk Köftesi

Malzemeler

1 Orta Boy Pancar

250 Gr. Tavukgöğsü

1 Orta Boy Kuru Soğan

1 Diş Sarımsak

1 Tutam Maydanoz

1 Tatlı Kaşığı Kuru

Fesleğen veya 1 Tutam Taze Fesleğen

5 Yemek Kaşığı Yulaf Unu veya Normal Un

1 Yumurta

1 Tatlı Kaşığı Tuz

1/2 Tatlı Kaşığı Kimyon

1/2 Çay Kaşığı Karabiber

1-Pancarlar soyulduktan sonra az suda 15 dakika haşlanır.

2-Bu sırada tavuk göğüsleri mutfak robotunda kıyma haline gelinceye kadar çekilir. Kuru soğanlar ve sarımsak rendelenir ve tavuk kıymasına ilave edilir.

3-Haşlanan pancarlar el blenderından geçirilir ve tavuk kıymasına ilave edilir. Bu arada maydanoz, fesleğen, yulaf unu ve yumurta kıymaya ilave edildikten sonra tuz ve baharat serpilir.

4-Tüm malzeme karıştırılır ve çok iyi şekilde yoğurulduktan sonra ve üzeri kapatılarak dolapta 1 saat dinlendirilir. Dinlenmiş olan tavuk kıymasından parçalar kopartılır ve yuvarlayarak köfte haline getirilir.

5-Hazırlanan köfteler 220 derece fırında yarım saat pişirilir.