

Domatesli Tavuk Köftesi

Domates soslu nefis Türk tavuk köftesi. Taze otlar ve baharatlarla 25 dakikada hazır.
Aile yemekleri için mükemmel lezzet.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1.1 libre tavuk eti
- 2 soğan
- 1 demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı pul biber
- 3 bardak domates
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 bardak ekmek kırıntısı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

- Köfte karışımını hazırlayın**

Büyük bir kapta 1.10 lb kıyma tavuk, 2 yumurta, 1 demet kıyılmış taze maydanoz, 1 yemek kaşığı galeta unu, 1 yemek kaşığı un, 2 kıyılmış sarımsak dişi, 1 çay kaşığı kimyon ve 1 çay kaşığı tuzu birleştirin. Karışımı aşırı işlememeye dikkat ederek ellerinizle nazikçe karıştırın.
- Köfteleri şekillendirin**

Ellerinizi soğuk suyla ıslatın ve karışımı yaklaşık 1.5 inç çapında ceviz büyüklüğünde toplar halinde şekillendirin. Çalışırken şekillendirilmiş köfteleri bir tabağa yerleştirin, yapışmayı önlemek için ellerinizi gerektiğinde tekrar ıslatın.
- Köfteleri kızartın**

Büyük kalın tabanlı tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte parlayana kadar ısıtın. Köfteleri tek sıra halinde, aralarında boşluk bırakarak ekleyin. Her tarafı altın sarısı olana kadar, toplam yaklaşık 8-10 dakika, taraf başına 2-3 dakika bir kaşıkla nazikçe çevirerek kızartın.
- Remove meatballs**

Kızarmış köfteleri bir tabağa aktarın ve bir kenara koyun. Yağı ve kızarmış parçacıkları tavada bırakın.
- Domates sosunu yapın**

Aynı tavaya 3 su bardağı domates püresi ekleyin, tabanındaki kızarmış parçacıkları kazıyın. 1 yemek kaşığı salça ekleyip karıştırın ve orta ateşte ara sıra karıştırarak yaklaşık 3-4 dakika hafif kaynama noktasına getirin.
- Simmer meatballs in sauce**

Kızarmış köfteleri domates sosuna geri koyun ve ateşi kısın. Kapatarak 10-12 dakika nazikçe kaynatın, yarı yolda bir kez köfteleri çevirin, köfteler tamamen pişene ve sos hafif koyulaşana kadar.
- Tadına bakın ve gerekirse tuzla baharatını ayarlayın.**

Sıcak servis edin, istenirse ek taze maydanozla süsleyin.

Besin Değerleri

285	32g	12g	12g	2g	6g	520mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Köfteleri şekillendirirken ellerinizi soğuk suyla ıslatın, böylece karışım avuç içlerinize yapışmaz ve daha pürüzsüz, düzgün şekiller elde edersiniz.

Köfteleri kızartırken tavayı aşırı doldurmayın. Tüm taraflarda eşit altın rengi kızarma sağlamak için gerekirse gruplar halinde pişirin.

Şekillendirilmiş köfteleri pişirmeden önce 15-30 dakika buzdolabında dinlendirin, böylece kızartma işlemi sırasında şekillerini daha iyi korurlar.

En iyi doku için but ve göğüs kıyma tavuk karışımı kullanın - but eti nem katarken göğüs eti yapı sağlar.

Hem köfte karışımının hem de domates sosunun baharatını tadın ve ayarlayın. Türk mutfağı dengeli, iyi baharatlanmış lezzetlere dayanır.

Soğanı ince doğramak yerine rendeleyin, böylece lezzet köfteler boyunca eşit şekilde dağılır ve parçacıklar oluşmaz.

Köftelerin sert olmasını veya parçalanmasını önlemek için sosda nazikçe kaynatın.

Otantik lezzet için taze maydanoz şarttır - kuru maydanoz Türk köftesini karakterize eden o parlak, taze tadı sağlamaz.