



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BANDUMA (KASTAMONU)

1 Adet Tavuk
4 Adet Yufka
150 gr Tereyağ
100 gr Ceviz
Tuz
Karabiber

Tavuk, suda tuz ve karabiber ile haşlanır. Soğuması için tavuk sudan çıkarılır. Bu arada yufkalar 20 cm şeritler halinde kesilerek yağsız teflon tavada ısıtılır ve rulo halinde dolanarak tavuk suyunda 30 sn pişirilir. Daha sonra eritilmiş tereyağına her iki tarafı bandırılıp bir kaba dizilir. Pişirilmiş yufkaların üstüne parçalanmış tavuk etleri ve ceviz serpilir.
