



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BANDUMA (KASTAMONU)

Hamur için:

Yarım kg un

Yeteri miktarda su

tuz

Harcı için:

1 su bardağı dövülmüş ceviz

1 adet haşlanmış tavuk göğsü

Yarım paket tereyağı

Un, tuz ve suyu karıştırarak kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edin. Humuru yarım saat kadar dinlendirin. Bu hamurdan küçük bezeler koparın. Oklavayla servis tabağı büyüklüğünde açın. Açtığınız yufkaları sacda pişirin. Bu yufkaları temiz bir bez örterek bir süre dinlendirin. Teker teker rulo yapın. Ruloları dilim dilim kesin. Kestiğiniz parçaları, tavuğun haşlama suyuna batırıp, tepsiye dizin. Tepsi hamurla kaplanınca üzerine didiklenmiş tavuk göğsü ve dövülmüş ceviz serpiştirin. Kızdırılmış tereyağını gezdirin. Üzerine tekrar yufkaları dizin. Tavuk göğsü ve ceviz serpin. Tereyağını gezdirin. Yufkalar bitene dek bu işleme devam edin ve sıcak olarak servis yapın.

