



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BANDUMA

2 tavuk göğsü
2 su bardak tavuk suyu
Banduma özel yufkası
100 gr. tereyağı
Karabiber
1 bardak dövülmüş ceviz

İlk olarak tavuk etlerini tencereye alıyoruz. Üzerine su koyup haşlıyoruz. Piştikten sonra suyunu süzerek kenara alıp tavuk etlerini küçük parçalar halinde elimizle didikliyoruz. Banduma yufkası, özel bir yufkadır. Elinizde yoksa, normal yufkayı üç parmak kalınlığında şeritler halinde keserek hazırlıyoruz. Ayrı bir tencerede tereyağını eritiyoruz. Geniş ve yuvarlak bir tepsiye alıyoruz. Ayrı bir tencerede tavuk sularını kaynatıyoruz. Kaynayan tavuk suyunun içine yufkalarımızı batırıyoruz. Hemen tepsiye yayıyoruz. Bunu iki sıra, üç kat yapıyoruz. Daha sonra yufkalarımızı halka şeklinde diziyoruz. Ardından tavuk suyuna batırarak devam ediyoruz. Aralarına ve katlarına dövülmüş cevizleri atıyoruz. Üzerine tüm tereyağını döküyoruz. En sonunda ceviz gezdirip sıcak olarak servis ediyoruz.