



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN BÖREĞİ

Malzemeler:

- 3 adet yufka
- 1 adet tavuk göğsü
- 1 su bardağı ceviz
- 1-2 yaprak beyaz lahana
- 1 adet orta boy havuç
- 1 paket soya filizi
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 2 adet yumurta
- Yeteri kadar galeta unu

Hazırlanışı:

Tavuğu haşlayıp küçük parçalara bölün. İnce kıyılmış lahanayı, rendelenmiş havucu, iri kıyılmış cevizi, soya filizi ve soya sosu ile birlikte karıştırın. Yufkayı 6 eşit parçaya bölün. Yeterince iç koyup 3 parmak kalınlığında sigara böreği şeklinde sarın. Hazırlanan börekleri önce çırpılmış yumurtaya sonra bolca galeta ununa bulayıp kızartın.