



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR UFOLAR

<https://www.sagliklitavuk.org>

Hamuru için:

2,5 su bardağı un

1/2 su bardağı oda sıcaklığında süt

2 adet yumurta

1 tatlı kaşığı şeker

Tuz

İçi için:

500 gr tavuk fileto

100 gr kaşar peyniri

150 gr krem beyaz peynir

Nişoş (Artvin'in Yusufeli ilçesinde yetişen nane, kekik ve okaliptus karışımı tavuk yemeklerinde kullanılan baharat türü)

Tuz

Tavuk filetoları haşlanması için düdüklü tencereye alın, onlar pişerken, hamuru hazırlayın.

Yoğurma kabına, unu alıp ortasına süt, şeker, yumurtanın birini ve tuzu ekleyip yumuşak bir hamur elde edene dek yoğurun. 30 dk dinlendirin.

Haşlanan tavukları didikleyin, içine krem beyaz peyniri, rende kaşar peyniri, nişoş baharatını, tuzu ekleyin ve iyice karıştırın.

Hamuru az un ve merdane yardımı ile yarım cm incelikte açın, yuvarlaklar kesin, içine 1 yemek kaşığı dolusu tavuk harcından koyup üzerini tekrar yuvarlak hamur ile kapatıp kenarlarını çatal ile bastırarak kapatın, bıçak ile tepesine minik artı şeklinde çentik atın (deliklerden peynirler eriyip akmalı).

Fırın tepsisine dizin, 170 derecede üzerleri kızarana dek pişirin.

