



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET SİGARA BÖREĞİ

3 adet yufka
250 gram light beyaz peynir
Yarım demet maydanoz
1 adet yumurta
Sıvı yağ

Her yufkayı 16 parçaya bölün. Beyaz peyniri derin bir kaba alın ve çatalla ezin, maydanozu ince ince kıyın. Yumurta, maydanozu peynirin içine ilave edin ve hepsini karıştırın. Üçgen şeklinde kestiğimiz yufka parçasının geniş tarafına malzemeden bir tatlı kaşığı koyun, iki tarafını kıvrın ve çok sıkı olmadan sarın, yufkanın sivri ucunu parmağınızla ıslatın ve yapıştırın. Hepsini böylece sardıktan sonra fırın tepsinine dizin, yumurta fırçası ile çok az sıvı yağ sürün. Fırının ızgara kısmını açarak börekleri önlü arkalı kızartın. Sıcak servis yapın.

