



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

JAMBONLU ET SARMA

4 parça bonfile (hafif dövülmüş),
4 dilim dana jambonu,
4 dilim kaşar peyniri,
1 su bardağı un,
3 adet yumurta,
1 su bardağından biraz fazla sıvıyağ,
1 çorba kaşığı su,
1 su bardağı galeta unu,
tuz,
karabiber

Dövülmüş bonfilelerin ortasını yararak açın. İçine ve dışına tuz, karabiber serpin. İçlerine 1 dilim jambon, 1 dilim kaşar peyniri yerleştirin. Ağızlarını bastırarak kapatın. 3 adet yumurtayı, 1 çorba kaşığı su ile çırpın. Tuz ve karabiberi ekleyin. Bonfileleri önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, daha sonra da galeta ununa bulayın. Kızdırdığınız sıvıyağda önlü arkalı kızartın. Servis tabağına alıp, üzerinde soya sosu gezdirin.