



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİNİK KABAKLI TAVUKLU BÖREK

1 adet yufka
2 adet tavuk göğsü
2 adet minik kabak
Kırmızı biber
Sarı biber
1 çorba kaşığı soya sosu
1 adet yumurta sarısı
Bir tutam susam

Tavuk göğüslerini et döveceği havan tokmağı ile döverek iyice inceltin. Üzerlerine minik kabakları (kabuklarını soymadan) ve iri doğranmış biberleri yerleştirin. Soya sosunu paylaşırın. Tavuk göğüslerini rulo şeklinde sarın. 1 adet yufkayı ortadan ikiye bölün. Yufkalarla da tavukları bohça şeklinde sarın. Üzerine yumurta sarısı sürüp, susam serpin. 250 derece fırında, üzeri kızarana dek pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

