



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİĞARA BÖREĞİ

<https://www.pkuaile.com>

3 çay kaşığı kuru maya
1 su bardağı ılık su
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı su
3 su bardağı düşük proteinli un
Harcı için diyeteye uygun sebzeler

Maya, 1 su bardağı ılık su, toz şeker ve tuz karıştırılarak sıcak bir yerde 5-10 dakika mayalandırılır. Maya kokusu çıktığında 1 su bardağı su ve 3 su bardağı düşük proteinli un ilave edilip yumuşak bir hamur yapılır. Tekrar ılık bir yerde mayalanması için bırakılır. Mayalanan hamurdan küçük bezeler yapılır. Yufkalar düşük proteinli un içerisinde açılır. Diyeteye uygun sebzelerden yapılan harçla 6-8 adet sigara böreği sarılarak bekletmeden tavada kızartılır.

Not: Aynı hamur ile gözleme, kol böreği, tepsi böreği de yapılabilir. Aynı hamurdan cipse benzer bir yiyecek de yapılabilir. Bunun için hamur içine baharat katılıp açıldıktan sonra fincan ya da bardak ağzı ile kesilir ve kızartılır.

