



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ULLAMA

3 adet yufka

3 adet iri tavuk budu veya tavuk göğsü

Birkaç çorba kaşığı tereyağı veya margarin

2-3 diş sarımsak

Tavukları yeterince su ilave ederek haşlayın. Bir kenara koyun. Yufkaları orta boy bir fırın tepsisine büzüştürerek yerleştirin. Tepsiyi fırına verip, üstleri iyice pembeleşene dek kızartın. Kızaran yufkaların üzerine pişen tavuk etlerini kemiklerinden ayırıp, parçalayarak yerleştirin. Tavuğun kalan suyuna sarımsakları döverek ilave edin. Bu suyu süzgeçten geçirin ve yufkaların üzerine çıkacak şekilde tepsiye boca edin.