



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK DOLMASI (KIBRIS)

<https://www.acunn.com>

2 tane tavuk göğsü  
Galeta unu  
Karabiber  
Tuz  
Yağ  
1 tane yumurta  
Birkaç kaşık süt  
Beşamel sos için:  
2 su bardağı süt  
1.5 yemek kaşığı un  
Bir kase garnitür  
1 yemek kaşığı margarin  
Tuz

Önce beşamel sosu hazırlayarak soğumaya bırakın.

Tavuk göğsünün altına folyo, üzerine de buzdolabı poşeti gererek dövün.

Dövülen tavuğa tuz ve karabiber koyarak harmanlayın. Üzerine de beşamel soston birkaç kaşık koyun.

Tavuğu, altındaki folyo yardımıyla sarın.

Sonrasında yumurta ve birkaç kaşık sütü birlikte çırparak tavuğu önce yumurtaya ardından galeta ununa bulayarak yağın içine bırakın. Kızarıncaya yiyebilirsiniz.

