



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SARMA

1 adet yufka
4 adet tavuk budu
1 adet yumurta
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Tuz

Yufkayı düz bir zemine yayın. Uzun şerit biçiminde dörde bölün. Tavukları tuzlu suda haşlayın. Suyunu süzüp, kurulayın. Kestiğiniz şeritlerin içine tavuk budunu koyun, rulo biçiminde sarın. Ruloları zeytinyağıyla çırpılmış yumurtaya bulayın. Yağlanmış tepsiye yerleştirin. Üzerine kaşar peynirini gezdirin. Öncede ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.
