



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU BÖREK

### Malzemeler:

1 adet tavuğun göğüs eti,  
3 adet yufka,  
125 gram tereyağı,  
2 yemek kaşığı yoğurt,  
2 yemek kaşığı un,  
2 adet yumurta,  
2 diş sarımsak,  
2 yemek kaşığı sirke,  
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşarpeyniri,  
karabiber  
yeterince tuz.

### Hazırlanışı:

Tencerede iki bardak su kaynatılır. İçine yıkanmış göğüs eti, 1 çay kaşığı karabiber, dörde bölünmüş kuru soğan ve tuz ilave edilip et yumuşayınca kadar haşlanır. Bir tepsi yağlanır. 3 yufka aralarına eritilmiş tereyağı sürülerek üst üste konur ve fırında pembeleşinceye kadar pişirilir. Soğuyunca 2-3 kepçe kadar tavuk suyu gezdirilir.

Sosunun yapılışı: Bir tencerede un ile yoğurt iyice ezilir. Bir su bardağı yağsız tavuk suyu ile karıştırılarak pişirilir. İliyınca içine yumurtalar kırılır, tuzla dövülmüş sarımsak ve sirke konularak karıştırılır. Tavuk suyu ile yumuşatılmış yufkalar isteğe göre dilimlenerek, her dilime bir parça tavuk eti konur biraz yağ gezdirilir ve tuz ile karabiber serpilir. Hazırlanan sos dökülerek yayılır. Üzerine rendelenmiş kaşarpeyniri serpilerek, fırında pembeleşene kadar pişirilir.

**ML® Tavuk Lokması (görsel)**