



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BULGURLU SİĞARA BÖREĞİ

2 su bardağı un
1 ay bardağı su
Yarım ay kaşığı tuz
400 gram haşlanmış tavuk eti
1 ay bardağı bulgur
Yarım demet taze soğan
Yarım demet maydanoz ve taze nane
4 orba kaşığı lor peyniri

Derin bir kabın içinde unu, tuzu harmanlayıp üzerine yavaşça suyu ekleyip yumuşak bir hamur yapın. Bu hamuru 15 dakika dinlendirin. Daha sonra bezelere ayırıp her bir bezeyi açın. İ malzemesi için yeşillikleri yıkayıp ince bir şekilde kıyın. Sıcak suda kabartılmış bulguru, ince kıyılmış tavuk etlerini peynirle harmanlayıp hamurun ilerine paylaştırtıp kapatın. İstenirse içine kuru soğan kavurup ekleyin. Kenarları da sıkıca kapatılmalıdır. Sıvı yağda kızartıp sıcak ikram edin.