



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU PRATİK GÜL BÖREK

1 adet Lezita Bütün Göğüs  
3 adet hazır yufka  
4 çorba kaşığı yoğurt  
1 yumurta  
Tuz, karabiber  
Kızartmak için sıvıyağ

Bütün göğüs etini üzerini geçecek kadar suyla birlikte bir tencereye koyup haşlayın. Et tamamen yumuşayınca suyunu süzüp eti tel tel ayırın.

Bir kasede yoğurt ve yumurtayı tuz, karabiber ekleyip çatala çirpin.

Yufkaları 4 eşit parçaya kesip 12 adet üçgen yufka elde edin.

Hazırladığınız yoğurtlu karışımla tel tel ayrılmış tavuk etlerini karıştırın. Karışımdan yufkaların geniş tarafına bir miktar malzeme koyup rulo yaparak sarın ve gül şeklinde kıvrın. Uç kısmını çok az ıslatarak açılmaması için yapıştırın.

Bir tavada sıvıyağı kızdırıp börekleri nar gibi kızarıncaya kadar her iki tarafını da çevirerek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

