



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SEBZELİ RULO BÖREK

<https://www.sabah.com.tr>

Yarım kg haşlanmış tavuk
2 su bardağı bezelye-havuç karışımı
1 çay kaşığı tuz-karabiber karışımı
3 adet yufka
Islatmak için:
1 su bardağı süt
1 adet yumurta
1 çay bardağı sıvı yağ
Üzeri için:
1 adet yumurtanın sarısı
1 çorba kaşığı haşhaş tohumu

Süt, yumurta ve sıvı yağı çırpın. Düz bir zemine yufkalardan birini serin. Yufkayı hazırladığınız karışım ile ıslatın. İkinci ve üçüncü yufkalara da aynı işlemi uygulayıp üst üste yerleştirin. Diğer tarafta haşlanmış tavuk etini didikleyin. Haşlanmış bezelye, havuç, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. İç harcı yufkaların üzerine yayın. Yufkaların kenarlarını içe doğru kapatıp rulo şeklinde sarın. Uzun ruloyu ortadan ikiye bölün. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp, haşhaş tohumu serpin. Ruloları derin dondurucuda 1 gece bekletin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri pembeleşene kadar pişirin.

Not: Böreklerin dağılmaması için derin dondurucuda 1 gece bekletmek şarttır. Dondurucudan çıkartıp yumuşamadan hemen fırına vermek gerekir.

