



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SİGARA BÖREĞİ

- 1 adet hazır yufka
- 1 adet tavuk göğüs eti; (but eti de kullanabilirsiniz)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 Çay kaşığı kuru fesleğen
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- Kızartmak için;
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ

Tavuk göğüs etini 4 su bardağı suyla, iyice yumuşayınca kadar haşlayın. (Haşlama suyuna biberiye dalı, tuz ve karabiber eklenerek tavuk lezzetlendirilir.)

Haşlanan et tencereden çıkarılıp çok küçük parçalar halinde didiklenir. Zeytinyağı orta boy bir tavaya koyulup üzerine rendelenmiş soğan ve didiklenmiş tavuk eklendikten sonra orta ısı ateşte, tahta bir kaşıkla sürekli karıştırılarak 3-4 dakika kavrulur.

Dövülmüş sarımsak katılıp, tuz, karabiber, kuru fesleğen ve kuru kekik serpiştirilerek 1 dakika daha kavrulduktan sonra ocaktan alınır ve soğuması için bir kenarda bekletilir.

Hazır yufka tezgaha serilir ve eşit büyüklükte 8 adet üçgen elde edilecek şekilde kesilir.

Parçaların herbirinin üzerine tavuk suyundan birer yemek kaşığı gezdirilir. Geniş taraflarına birer buçuk yemek kaşığı tavuklu harç koyulup kenarları içeri doğru kıvrılarak rulo yapılır.

Bir teflon tavaya 2 yemek kaşığı sıvıyağ koyulup orta ısı ateşte kızdırılır. Hazırlanan börekler kızgın yağda önlü arkalı kızartılıp servis tabağına alınır.

Henüz sıcak haldeyken üzerlerine tavuk suyu gezdirilerek servise sunulur.