



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE SEBZELİ ZARF BÖREĞİ

2 adet yufka

Yufkaların arasına sürmek için:

Yarım çay bardağı yoğurt

Yarım çay bardağı sıvı yağ

İç için:

1 adet haşlanmış tavuk göğsü

2'er adet orta boy kabak ve havuç

10 adet mantar

2 çorba kaşığı sıvı yağ

1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Bulamak için:

2 adet yumurta

1,5 su bardağı galeta unu

Yufkalardan birini düz bir zemine serin ve üzerine fırça yardımıyla yoğurt sürün. Diğer yufkayı üzerine yayın ve sıvı yağ ile yağlayın. Yufkayı önce ortadan ikiye, sonra boylamasına kesin. Elde ettiğiniz 4 parça yufkanın her birinden 3 eşit üçgen kesin ve toplam 12 üçgen elde edin. Malzeme için tavuk etini elinizle didikleyip, derin bir kaba alın. Rendelenmiş kabak ve havuç ile küp doğranmış mantarı tavaya koyun. Sıvı yağ ekleyin ve kısık ateşte 2-3 dakika soteleyin. Tavuk eti ve kaşar peynirini ekleyip, peynir eriyene kadar sotelemeye devam edin. Üçgen yufka parçalarından bir tanesinin geniş tarafına iç harçtan koyup, kenarları içe doğru katlayıp, geniş rulo şeklinde sarın. Diğer yufka parçaları ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Börekleri önce çırpılmış yumurtaya sonra galeta ununa bulayın ve fırın tepisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

