



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ZARF BÖREĞİ

Sahrap Soysal

4 Adet hazır yufka
İç malzemesi için;
500-600 gr tavuk göğüs eti
4 yemek kaşığı sıvıyağ
2 adet yeşil çarliston biber
2 adet kırmızı uzun biber
3 adet orta boy domates
6 çay kaşığı kekik
2 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
Üzeri için;
2 adet yumurta sarısı

Tavuk göğüs etlerini tavla zarı formunda küp küp doğrayın. Kırmızı ve yeşil biberin saplarını kesip tohumlarını ayıklayın ve her birini uzunlamasına ikiye bölün. İnce küpler halinde doğrayın. Domatesleri soyup küçük küpler halinde dilimleyin.

Sıvıyağı derin ya da geniş bir tavaya koyup kızdırın. Tavuk etlerini tavaya aktarıp orta ısı ateşte, tahta kaşıkla sürekli karıştırarak kavurun. Yaklaşık 3-4 dakika kavurduğunuz tavukların üzerine biberleri katıp 1-2 dakika daha karıştırarak kavurun.

Tuz, karabiber ve kekiği serpiştirip domatesi katın ve ocaktan alın. (İsterseniz konserve domates kullanabilirsiniz)

Diğer taraftan, yufkalardan birini tezgahın üzerine serin. Dörtkenarını içe doğru katlayıp yufkayı kare şekline getirin. Elde ettiğiniz kare yufkayı dört eşit parçaya bölün. Her birinin ortasına tavuklu karışımdan iki yemek kaşığı kadar koyup, poğaçaya şeklinde (zarf gibi) katlayın. Diğer yufkaları da aynı şekilde hazırlayın.

Börekleri, katlı kısımları alta gelecek şekilde yağlanmış fırın tepsisine dizin. Üzerine yumurta sarısı sürüp, isterseniz çörekotu, susam serpin.

Börekleri 5 dakika önceden ısıtıp 180 dereceye ve alt-üst konuma ayarladığınız fırında 30 dakika, üzerleri altın sarısı oluncaya kadar pişirip çıkarın. Sıcak sıcak servise sunun.