



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAYLAND USULÜ SEBZELİ VE TAVUKLU BÖREK

Malzemeler:

20 gram beyaz lahana

20 gram dolmalık biber (sarı kırmızı yeşil)

20 gram kuru soğan

20 gram havuç

3 diş sarımsak

100 gram tavuk göğsü

1 yemek kaşığı soya sosu

2 yemek kaşığı zeytinyağı

2 adet arpacık soğan

1 adet yufka

Yeterli miktarda kırmızı toz biber karabiber sarımsak tozu ve pul biber

Arpacık soğan, kuru soğan ve sarımsağı pembeleşinceye kadar zeytinyağı ile soteleyin, daha sonra diğer sebzeleri ilave edip biraz daha soteleyin. Tavuğa, soya sos, beyaz lahana ilave edin. Kırmızı toz biber, karabiber, sarımsak tozu ve pul biber ile tatlandırın. Hazırladığınız bu içi böreklik kestiğiniz yufkaya döküp yuvarlak şekilde sarın ve fırına verin.