



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN BÖREĞİ (KIYMALI)

Malzemeler:

1 çay fincanı sıvıyağ
2 yaprak beyaz lahanaya
Yarım adet havuç
250 gram kıyma
1 avuç soya filizi
Yarım adet kabak
Tuz
Karabiber
Soya sosu
Kızartmak için sıvıyağ
Yufkası için:
1 su bardağı un
1 çay bardağı su
Tuz

Yapılışı:

Un ve tuzu karıştırın. İçine azar azar 1 çay bardağı su ilave edin. Yumuşak bir hamur olana dek yoğurun. Hamuru teflon tavaya bastırıp, ince bir tabaka yapışmasını sağlayın. Bir spatula ile çevirip, hamurun arka tarafını da pişirin. Tencereye sıvıyağ koyun. Kibrit çöpü gibi kesilmiş havuç ve lahanayı sote edin. Kıymayı, kibrit çöpü gibi kesilmiş kabak ve soya filizini katın. Tuz, karabiber ve soya sosu ekleyip, karıştırın. Ocaktan indirip, soğumaya bırakın. Yufkaların içine harcı koyun. Rulo şeklinde sarın ve kızgın yağda kızartın.