



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇİN BÖREĞİ (KIYMALI)

### Malzeme

- 60 gr (4 çorba kaşığı) Sana
- 150 gr soya filizi
- 100 gr mantar
- 125 gr (1 büyük) soğan
- 250 gr dana kıyması
- Tuz, karabiber
- 125 ml soya sosu (1/2 su bardağı)
- 1 yumurta
- 500 gr hazır yufka
- 2 diş sarımsak
- 450 ml (2 su bardağı) ayçiçek yağı
- 1/2 limon
- Süslemek için taze nane

### Hazırlanışı

Sarmısağı dövün. 1/2 limonun suyunu sıkın. 1 çorba kaşığı Sana'yı küçük bir tavada eritin. Yağ kızınca soya filizi ve mantarı ilave edip 2 dakika sote edin. Bir kenara alın. Kalan Sana'yı başka tavada eritin. Yağ kızınca soğan ve kıymayı ekleyip 5-6 dakika karıştırarak kavurun. Ayrı ayrı hazırladığımız iki ayrı karışımı büyükçe bir tavaya koyup, karıştırın. Tavayı orta ateşe koyup, tuzu, karabiberi ve soya sosunun yarısını ekleyin. Ateşi kısın.

Çırpılmış yumurtayı sürekli karıştırarak yavaşça yedirin. Harcı ateşten alın.

Yufkayı ortadan ikiye bölüp, parçaları üst üste koyun. 12 cm genişliğinde şeritler halinde kesin. Harcı kestiğiniz yufkaların düz ucundan 3 cm içeriye yerleştirip, kenarlarından 1'er cm içeri kıvrarak rula halinde sarın, ucun su ile ıslatıp yapıştırın.

Ayçiçek yağını derince bir yerde kızdırın. Yağ kızınca çin böreklerini içine atıp 2-3 dakika ayçiçek yağında kızartın. Kalan soya sosuna dövülmüş sarmısağı ve limonun suyunu ekleyip karıştırarak bir sos hazırlayın.

Kızarmış börekleri önceden ısıtılmış tabaklara koyun. Üzerine 1 kaşık sos gezdirip, taze nane ile süsleyerek sıcak olarak servis edin.