



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LUMPIA (VIETNAM)

Lumpia hamuru (yoksa yufka)

2 tam parca tavuk gogsu

1 kilo soya filizi

5 orta boy havuc

5 pırasa

2 orta kuru soğan

Tavugu kendi suyunda pisirin, pistikten sonra ince ince tiftin. Havucu rendeleyin, suyunu alın. Pırasayı çok ince kiyin, 4-5 kere sıcak suda bekletin. maksat pırasanın diriliği almak ve bir miktar pısmesini sağlamak.

Soya filizini ayıklayabilirsiniz, ama ayıklamasanızda çok farketmiyor. Tavaya çok az sıviyag koyun ve soğanları pembeleştirin, soya filizini de ekleyip bir süre diriligini alın.

Bu işlemler bittikten sonra tüm malzemeyi birbirine ekleyin. Lumpia hamurunun kenarına malzemeden koyun ve sigara boreği sarar gibi sarın. Kapatırken hamurun kenarına yumurtanın beyazını sürün ve kapatın.

Bol sıvi yagda kızartıp lumpialarınızı servise hazır hale getirin.