



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA FİLİZLİ BÖREK

- 2 tane yufka
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 1 adet soğan
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet yeşil biber
- 100 gr. margarin
- 2 diş sarımsak
- 1 paket soya filizi
- 4 dal taze yeşil soğan
- 2 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 tatlı kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çay bardağı süt
- 1 çay kaşığı susam yağı
- 1 tatlı kaşığı erik sosu

Bütün sebzeleri jülyen (ince uzun şeritler halinde)keselim.

Derin bir tavaya margarini ekleyelim, soğan, sarımsak ve zencefili soteleyelim. Jülyen doğradığımız sebzeleri soya filizi hariç ekleyip 2 dk soteleyelim. Tuz, karabiber, şeker, soya sos ve erik sosu ilave edip 2 dk daha sote ettikten sonra soya filizini ekleyelim. 1 dk daha soteleyip başka bir tavaya alıp soğutalım.(Sebzeleri tavanın ısısı ile pişip yumuşamasını önlemeliyiz çünkü Çin Yemeğinin en büyük özelliği sebzelerin diri olmasıdır) Yufkalarımızı istediğimiz büyüklüğe sigara böreği yapacak gibi 6 veya 12 parçaya bölelim. Malzemeleri yufkalara doldurup süt ile kapatalım. Kızgın ve bol yağda kızartalım. Acı sos ve soya sos ile servis edelim.