



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI ÇİN BÖREĞİ

Malzemeler:

2 adet temizlenip ayıklanmış mezzit
3 adet yufka
1-2 yaprak ince kıyılmış beyaz lahana
1 adet rendelenmiş havuç
6-7 adet ince dilimlenmiş mantar
1 yemek kaşığı soya sosu
2 adet yumurta
Galeta unu
Yeteri kadar tuz karabiber

Hazırlanışı:

Mezzitleri tavada az yağda önlü arkalı hafif kızartın. Sonra küçük parçalara bölün. Yufkaları 6 parçaya bölün ve tüm kıyılmış sebze ve balıkları soya sosu, baharatlar ve tuz ile karıştırıp harmanlayın. Yufkalara iç malzemeyi koyup sigara böreği şeklinde kalınca sarın. Börekleri önce çırpılmış yumurtaya daha sonra galeta ununa bulayıp kızartın.