



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇEMEN SOSLU VE MANTARLI MİLFÖY

10 gram kurutulmuş mantar
100 gram havuç
100 gram soya filizi
15 gram taze zencefil
150 gram kıyma
1 tatlı kaşığı köri
10 gram çemen sosu
24 adet milföy hamuru
1 adet yumurtanın beyazı
Tuz
60 gram salatalık
2 dal kişniş
200 gram kaymaklı yoğurt

Mantarları ılık suda 15 dakika yumuşatın, süzün ve iri parçalara ayırın.
Havucu soyun, ince şeritlere kesin.
Soya filizini yıkayıp, süzün.
Zencefili soyun, ince rendeleyin.
Tavada yağı kızdırıp kıymayı 8 dakika kavurun.
Mantarları, havucu, soya filizini kıymayla karıştırın. Köriyi, çemen sosunu ve zencefili karışıma ekleyin.
Hamurların üst yarısına yumurta beyazı sürün.
Alt kısmına da karışımdan koyun.
Kenarlarını katlayın ve alttan başlayarak rulo yapın, 10 dakika dinlendirin.
170 derece kızdırılmış yağda iki porsiyon halinde 4-5 dakika kızartıp, kağıt havluya alın.
Dip için salatalığı soyun, ikiye bölün.
Çekirdeklerini çıkartıp küp doğrayın.
Kişniş yapraklarını kıyın.
Yoğurdu; kişniş, salatalık ve saldığı su ile karıştırın.