



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŞ ÇİN BÖREĞİ

<https://www.posta.com.tr>

1 adet yufka
1 küçük havuç
1 küçük kabak
1 küçük patates
4-5 adet taze fasulye
1 diş ezilmiş sarımsak
1 çay kaşığı zerdeçal
Yarım çay kaşığı zencefil
Yarım çay kaşığı karabiber
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Sebzelerinizi rendeleyin ve fazla suyunu almak için süzgeçte bekletin. Yufkanızı 4 eşit parçaya bölüp üzerini sıvı yağla yağlayın. Sebzeleri sıvı yağda soteleyin. En son 2 çorba kaşığı soya sosu ve baharatları ekleyin. Yufkaların içine sebzeleri paylaştırarak, iri sigara böreği gibi sarın. Kızgın sıvı yağda kızartın.

