



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BÖREK

3 adet yufka
1 adet kırmızı biber
1 adet havuç
1 adet kabak
1 adet pırasa
200 gram soya filizi
2 adet yumurta
4 çorba kaşığı soya sosu
4 çorba kaşığı zeytinyağ
Büyük bir kase galeta unu
Kızartmak için sıvı yağ

Kırmızı biber, havuç, kabak ve pırasayı eşit uzunluk ve kalınlıkta julyen doğrayın. Wok tavaya önce zeytinyağını koyup biraz ısıtın daha sonra sırasıyla önce havuç daha sonra kırmızı biber, kabak ve pırasayı ekleyin. Tavayı sallayarak veya karıştırarak sebzelerin biraz sotelenmesini sağlayın. Tercihe göre pişirme süresini azaltabilirsiniz.

Sebzeler istediğiniz kıvama gelince içine soya filizi ve soya sosunu ekleyip şöyle bir karıştırıp tavayı ocaktan alın. Yufkaları iki adet üst üste gelecek şekilde koyup yufkanın büyüklüğüne göre 12 parçaya bölün. İç malzeme soğuduktan sonra üçgen yufkaların geniş tarafına biraz malzemeden koyun ve sigara böreği sarar gibi sarın. Kalan tek yufkayı ikiye katlayıp onu da 6 eşit parçaya bölerek aynı işlemi yapın. Daha sonra bir kase içerisinde karıştırdığınız yumurtaya sonra galeta ununa bulayıp orta sıcaklıktaki yağda kızartın.

