



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MİNİ GÖZLEMELER

2 adet yufka
'2 adet kabak, havuç ve soğan
2 çorba kaşığı sıvıyağ
2 çorba kaşığı soya sosu
Tuz
Karabiber
Kızartmak için:
Çok az sıvıyağ
Sos için:
4 çorba kaşığı bal
4 çorba kaşığı sirke
2 çorba kaşığı soya sosu
2 çorba kaşığı salça
2 diş sarımsak

Kabak, havuç ve soğanı küp küp doğrayın. Sıvıyağda sebzeleri 2-3 dakika soteleyin. Tuz, karabiber ve 2 çorba kaşığı soya sosu ilave ederek kavurun. Soğuması için bir kenara alın. Bu arada yufkaları 8 eşit üçgene bölün. Soğuyan sebzeleri yufkanın geniş kenarına yayın. Geniş dikdörtgenler şeklinde sarın. Yapışmaz yüzeyli tavada çok az yağda (dilerseniz yağ kullanmayabilirsiniz) kızartın. Sos için 2 diş sarımsağı ezip, tüm malzemeyi iyice karıştırın. Böreklerle birlikte servis yapın.

