



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA KIYMALI KOL BÖREĞİ

Malzeme:

Üzeri için :

250 gram Teremyağ

2 çorba kaşığı Haşhaş

İç Malzeme için :

200 gram Soyet

4 adet soğan

3 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Hamuru için :

1 su bardağı su

1 su bardağı yoğurt

1 çay bardağı Bizim Ayçiçek Yağı

5 su bardağı Bizim Mutfak Un

1 çay kaşığı Bizim Mutfak Kabartma Tozu

2 çay kaşığı Tuz

Hamuru açmak için :

3 çorba kaşığı Bizim Mutfak Un

3 çorba kaşığı Bizim Mutfak Buğday Nişastası

1 su bardağı soya kıymasına 1 su bardağı sıcak su ekleyip karıştırın. Soya kıymasını 10 dakika fazla su oluşursa süzün. Bu ölçüyle 200 gram soya kıymasını hazırlayın. İç malzeme için, soğanları soyup küp şeklinde doğrayın. Tencerede sıvıyağını ısıtıp soğanları kavurun. Soya kıymasını ekleyip kavurmaya devam edin. Piştikten sonra tuzu ve karabiberi ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Hamur için su, yoğurt, sıvıyağ, kabartma tozu ve tuzu geniş bir kapta karıştırın. Üzerine azar azar un ilave edip yumuşak bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamuru elinizle yuvarlayıp üzerini temiz bir bezle örtün. 20 dakika dinlendirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Un serpilmiş tezgahın üzerinde oklava yardımıyla yufkalar açın. Açtığınız üç yufkayı aralarına nişasta serpiştirerek üst üste koyup ortadan ikiye kesin. Kestiğiniz bölüme kıymalı iç malzemeden ilave edip rulo şeklinde sarın. Yağlanmış yuvarlak fırın tepsisinin kenarlarından başlayarak rulo şeklini verdiğiniz börekleri yayın. İşlemi hamur bitinceye kadar tekrarlayın. Böreği fırın tepsisine yerleştirdikten sonra 250 gram Teremyağı eritip üzerine gezdirin. Haşhaşları serpiştirin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirin. Dilimleyerek servis yapın.