



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU SEBZELİ BÖREK

- 2 tane kabak
- 2 tane havuç
- 2 adet pırasa
- 250 gr yağsız dana kıyması
- 2 adet kırmızı biber
- 2 adet yeşil biber
- 1 küçük boy kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı soya sosu
- 4 adet böreklik yufka
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı margarin
- Kızartmak için sıvıyağ

Yufkalar tezgahın üzerinde açılır ve her biri dörde bölünür. Diğer taraftan geniş bir tavada (wok tava olabilir) sana klasik margarin eritilir önce küçük küçük doğradığımız soğanlar ardından sarımsaklar konup kıyma eklenip suyu çekinceye kadar kavrulur daha sonra sırası ile önce rendelediğimiz havuç ardından küçük küçük doğranmış pırasa rendelediğimiz kabaklar yumuşayıp pişinceye kadar sotelenir ardından jülyen şeklinde kestiğimiz kırmızı ve yeşil biberler eklenip tavada birkaç kez çevrilir. Ocaktan alınan iç harcımız soğuyunca soya soyu tuz ve karabiber ilave edilir. Hazırladığımız bu harçtan dörde böldüğümüz yufklarımızın içine yerleştirip sigara böreği gibi sarıyoruz. Hazırlanan börekler kızgın yağda alt üst edilerek kızartılır kağıt havlu üzerine alınıp yağı alınır. Sıcak veya ılık olarak servis edilir.

