



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SPRING ROLL

Özgür Şef

100 GR TAVUKGÖĞSÜ
3 KAŞIK SIVI YAĞ
1 DİŞ SARIMSAK
3 ADET YUFKA
1 ADET HAVUÇ
100 GR İSPANAK
1 ADET KABAK
TUZ
KARABİBER
1 PAKET ZEYTİNYAĞLI LAY'S
2 YUMURTA

Tavukları, havuçları ve kabakları ince ince doğrayın. Bir tencereye sıvıyağ ilave edin ve önceden dövülmüş sarımsağı içine atın. Doğranmış tavukları atıp, pişene kadar kavurun. Sırasıyla havuçları sonra kabakları en son ıspanakları atıp, suyunu çekene kadar kavurun. Yufkayı 4'e bölün ve hazırladığımız soğumuş olan içi muska şeklinde sarıp derin yağda kızartın. Yanında soya sos ile servis edin.