



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SPRING ROLLS

200 gr un
125 gr ince kıyılmış biftek
125 gr soya filizi
100 gr mantar
2 adet yeşil soğan
1 yemek kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
2 çay bardağı kızartmak için yağ

Unu 1 tatlı kaşığı tuz ve 450 ml. (6 çay bardağı) su ile karıştırın. Elde ettiğiniz sulu hamuru en az 30 dakika dinlendirin.

Soya filizlerini yıkayın ve suyunu süzün.

Mantarları temizleyin, ince ince dilimleyin.

Yeşil soğanları temizleyin, yıkayın ve halka şeklinde doğrayın.

Soya sosu ve 2 yemek kaşığı suyu bir tencerede ısıtın. Eti ve yeşil soğanı bu tencerenin içine koyup karıştırarak 1 dakika pişirin. Tuz, şeker ve kırmızı biber ile tatlandırın. 26 cm. çapında bir tavaya fırça yardımıyla sıvı yağ sürün ve kızdırın.

Sulu hamurdan 2 yemek kaşığı tavaya dökün ve tavayı çevirerek karışımı tavaya iyice yayın. Orta ateşte kızarmaktan ziyade kurutun. Düz bir tabağı hafifçe yağlayın ve tavadaki hamuru bu tabağa çıkartın.

İkinci hamuru pişirirken ilk kızarttığınız hamurun kenarına 1 yemek kaşığı soya filizli iç koyun. Kenarlarını ortaya katlayıp sararak rulo yapın. Aynı işlemleri tekrarlayarak diğer ruloları da hazırlayın. Bütün rulolar hazır olduktan sonra yağı 180 derece de kızdırın.

Kızartma kabınınızın büyüklüğüne göre börekleri sıkışmayacak miktarlarda kızgın yağa atın, sürekli çevirerek 4-5 dakika kızartın.

Kızaran ruloları mutfak havlusuna çıkarıp fazla yağını emdirin.

