



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SPRING ROLL

<https://acunn.com>

20 adet pirinç yufkası
1 adet orta boy kabak
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy kırmızı dolmalık biber
1 adet orta boy yeşil dolmalık biber
4 dal yeşil soğan
4 adet mantar
1/2 su bardağı soya filizi
5 gram taze zencefil
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı toz şeker
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
1 yemek kaşığı soya sos
Kızartmak için:
1,5 su bardağı ayçiçek yağı

Mantar dışında kalan tüm sebzeleri bol suda yıkadıktan sonra üzerlerini kurulayın. Mantarların üzerini nemli bir bezle silin ardından kabuğunu soymadığınız kabağın kenar kısımlarını keskin bir bıçak yardımıyla uzunlamasına kesin. Orta kısımda kalan çekirdekli ve yumuşak kısmı kullanmayın.

Kabuğunu soyduğunuz havucu, ortadan ikiye kesip çekirdekli kısımlarını çıkardığınız dolmalık renkli biberleri, kabuğunu soyduğunuz taze zencefil, taze soğan ve mantarları uzun ince parçalar halinde jülyen şeklinde doğrayın.

Sebzeleri sotelemek üzere zeytinyağını geniş bir wok tavada kızdırın. Sebzelerin sertlik derecesine göre sırasıyla; taze zencefil, havuç, kabak, renkli dolmalık biberler, mantar ve yeşil soğanı yüksek ateşte kısa sürede soteleyin.

Soya sos, çok az tuz, toz şeker, taze çekilmiş tane karabiber ve soya filizini kattıktan sonra tüm sebzeleri 2 dakika daha soteleyin.

Hazır olarak satın aldığınız pirinç yufkalarını yumuşamaları için ılık suda kısa süre beklettikten sonra mutfak tezgâhına alın.

İç kısımlarını hazırladığınız sebzeli harçla doldurduğunuz börekleri, sigara böreği sarar gibi rulo şeklinde sarın ve Ayçiçek yağını derin bir tencerede kızdırdıktan sonra hazırladığınız börekleri aralarda ters yüz ederek renk alana kadar kızartın.

Fazla yağın bırakması için kısa süre kağıt havlu üzerinde beklettiğiniz börekleri ılık olarak soya sosuyla birlikte ikram edebilirsiniz.

Not: "Spring roll wrapper" ya da "egg wrapper" adıyla satın alabileceğiniz pirinç yufkalarını ılık suda yumuşattıktan sonra kullanın. Arzuya göre sebzeli iç harca 3-4 dakika haşladığınız pirinç makarnasını katabilirsiniz. Sote sebzelerin hafif diri kalmasına dikkat etmeniz lezzet açısından yararınıza olacaktır! Arzuya göre sebze karışımına jülyen şeklinde doğranmış ya da rendelenmiş beyaz lahana, kuru soğan, taze zencefil, sarımsak ekleyebilir; sebzeleri soteleme esnasında orijinal reçetelerde olduğu üzere susam yağı da kullanabilirsiniz. Sebze ağırlıklı olan börek içini tavuklu ve kıymalı olarak da hazırlayabilirsiniz. Pirinç yufkası yerine üçgen şeklinde kesilmiş hazır yufkaları kullanabilir, börekleri çırpılmış yumurta ve galeta ununa batırdıktan sonra da kızartabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:152615 • adı:Spring Roll • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:30.04.2025 - 21:32