



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN BÖREK

- 1 adet kuru soğan
 - 1 adet kırmızı biber
 - 1 çay kaşığı tuz
 - 1 çay kaşığı karabiber
 - 1 yemek kaşığı susam
 - 1 bardak doğranmış ıspanak
 - 1 bardak doğranmış havuç
 - 2 yemek kaşığı tuzsuz çökelek
 - 2 adet yufka
 - 2 adet yeşil biber
 - 3 adet haşlanmış patates
 - 3 yemek kaşığı sıvı yağ
 - 4 yemek kaşığı soya filizi
 - 4 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
- Sos için:
- 1 su bardağı yoğurt
 - 8 yemek kaşığı sıvı yağ

Sos için çukur bir kaptan yoğurtla sıvı yağı çırpıp bir kenarda bekletin.

Böreğin iç harcı için bir tavada sıvı yağı kızdırın. Tavla zarı formunda doğradığınız havuçları ve yemeklik ince kıyılmış soğanları ekleyerek 5 dakika kavurun. Üzerine yine tavla zarı formunda doğranmış ve haşlanmış olan patatesleri, doğranmış ıspanakları, yıkanmış soya filizlerini, kibrit çöpü şeklinde doğranmış kırmızı ve yeşil biberi ekleyerek 2-3 dakika daha kavurun. Maydanoz ve tuzsuz çökeleği de ekleyin. Tuzu, karabiberi serpiştirin ve tavayı ocaktan alın.

Böreği hazırlamak üzere tezgahın üzerine birinci yufkayı yayın. Hazırladığınız sosun yarısını birinci yufkanın üzerine sürün, iç harcını koyun. Ardından ikinci yufkayı üzerine kapatın. Kalan sosu yufkanın üzerine sürün. Dilerseniz susamla süsleyip 175 dereceye ayarlı fırında üzeri sarı-kahverengi oluncaya kadar en az 35 dakika pişirin.

