



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU KIYMALI MİLFÖY

10 gram kurutulmuş mantar
100 gram havuç
100 gram soya filizi
15 gram taze zencefil
20 mililitre yağ
150 gram kıyma
1 tatlı kaşığı köri
10 gram soya sosu
24 adet milföy hamuru
1 adet yumurtanın beyazı
Tuz
Yoğurtlu dip için:
60 gram salatalık
2 dal kişniş
200 gram kaymaklı yoğurt
10 mililitre elma sirkesi

Mantarları ılık suda 15 dakika yumuşatın, süzün ve iri parçalara ayırın. Havucu soyun, ince şeritlere kesin. Soya filizini yıkayıp, süzün. Zencefili soyun, ince ince rendeleyin. Tavada yağı kızdırıp kıymayı 8 dakika kavurun. Mantarları, havucu, soya filizini kıymayla karıştırın. Köriyi, soya sosunu ve zencefili karışıma ekleyin. Hamurların üst yarısına yumurta beyazı sürün. Alt kısmına da karışımdan koyun. Kenarlarını katlayın ve alttan başlayarak rulo yapın, 10 dakika dinlendirin. 170 derece kızdırılmış yağda iki porsiyon halinde 4-5 dakika kızartıp kağıt havluya alın. Dip için salatalığı soyun, ikiye bölün. Çekirdeklerini çıkarıp küp küp doğrayın. Kişniş yapraklarını kıyın. Yoğurdu, sirke, kişniş, salatalık ve saldığı su ile karıştırın.

