



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI SEBZELİ PATLICAN RULOSU

Malzemeler :

Patlıcan 4 Adet

Soya filizi 1 Paket

Havuç 1 Adet

Komili Sızma zeytinyağı 3 Yemek Kaşığı

Kırmızı lahanaya 1 Adet

Kabak 1 Adet

Pırasa 4 Adet

Kuru soğan 1 Adet

Sarımsak 3 Diş

Köri 1 Tatlı Kaşığı

Zencefil 1 Tatlı Kaşığı

Kişniş 1 Tatlı Kaşığı

Soya sos 5 Yemek Kaşığı

Kırmızı pul biber 1 Tatlı Kaşığı

Üzeri İçin :

Soya sos

YAPILIŞI:

1- Patlıcanları alacalı soyup, uzunlamasına kesin. Acısını çıkarmak ve kararmaması için tuzlu suda bekletin.

Kızartmadan önce sudan çıkarıp, iyice suyunu sıkın. Havlu kağıt ile patlıcanları kurulayıp, kızgın zeytinyağında iyice kızartın. Zeytinyağı soğuk olur ise patlıcanlar fazla yağ çeker. Kızaran patlıcanların fazla yağın süzmek için havlu kağıt serdiğiniz tabağa çıkarın.

2- Havucun ve kabağın kabuklarını kazıyıp, rendenin geniş tarafı ile rendeleyin.

3- Pırasayı, kırmızı lahanayı ve sarımsakları ayıklayıp, kıyın.

4- Kuru soğanı piyazlık doğrayın.

5- Yayvan bir tencerede Komili Sızma zeytinyağını kızdırıp, içine köriyi ilave edip, kokusu çıkana kadar kavurun.

6- Körinin kokusu çıkınca piyazlık kuru soğanları, kıyılmış pırasa, kırmızı lahanayı,rendelenmiş havuç-kabakları ve sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

7- Soğanlar renk alınca zencefili, kişniş, kırmızı pul biberi, soya filizini ve soya sosu ilave edip, bir taşım kavurun.

8- Sote sebzeleri servis tabağına alıp, ilitin.

9- Soğuyan sebzeleri kızarmış patlıcanlara sarıp, rulo yapın.

10- Sebzeli patlıcan rulolarını servis tabağına dizip, üzerine bir kaç damla soya sos ile süsleyip servis edin.