



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'in Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ÇİN BÖREĞİ



- 4 Adet hazır yufka
- 2 Adet havuç
- 2 Adet kabak
- 2 Adet pırasa
- 1 Tutam ıspanak
- 1 Kahve fincanı sıvıyağ
- 4 Çorba kaşığı soya sosu
- 2 Parça beyaz tavuk eti (300 gr.)
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- Kızartmak için sıvıyağ

- # Pırasa, havuç, kabak kibrit çöpü şeklinde doğranır. Bu şekilde doğramak mümkün değilse, havuç ve kabak rendenin iri tarafıyla rendelenebilir. Ispanak ince doğranır.
- # Bir tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte hafif kızınca, ince çubuk şeklinde doğranmış tavuk eti konur.
- # Tavuk eti 10 dakika kavrulduktan sonra 5 er dakika arayla ve sırasıyla havuç, pırasa, kabak ve ıspanak tencereye atılır. (Yumuşak olması için tencerenin kapağı her malzeme ilavesinden sonra kapatılır)
- # En son malzeme olan ıspanak da 5 dakika piştikten sonra soya sosu ve tuz eklenip, ocak kapatılır. 10 – 15 dakika kapağı kapalı olarak dinlendirilir.
- # İç dinlenirken, her yufka, sigara böreği yapar gibi 8 eşit üçgen parçaya kesilir. (Toplam 32 parça yufka kesilir)
- # Yufkanın kalın kenarına, 1 çorba kaşığı kadar soğumuş içten konur, kenarları katlanır, sigara böreği gibi yuvarlanır (daha gevşek) ucu su ile ıslatılarak yapıştırılır.
- # Bütün parçalar bu şekilde hazırlandıktan sonra kızgın yağda pembe renkte kızartılır.
- # Sıcak ya da ılık olarak servis yapılır.

Not: Çin böreğinin orijinal tarifinde, soya filizi vardır. Bulunabilirse, bütün sebzeler piştikten sonra, 2 su bardağı soya filizi eklenerek Çin böreği hazırlanabilir.