

Teriyaki mantarlı milföy rulolar

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.800 kJ / 430 kcal

Yağ: **28 gr** Protein: **8 gr**
Karbonhidrat: **35 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr mantar
60 gr soğan
20 ml kanola yağı
40 ml Kikkoman Teriyaki Marine
200 gr milföy hamuru
1 adet yumurta sarısı
(milföyün üzerine sürmek için)
60 gr mayonez
2 yemek kaşığı doğranmış taze dereotu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr mantar - **60 gr** soğan - **20 ml** kanola yağı - **40 ml** Kikkoman Teriyaki Marine
Mantarları ve soğanı dilimleyin. Kanola yağında soteleyin. Kikkoman Teriyaki Marinade'i ekleyin ve sıvının büyük kısmı çekilene kadar pişirin.

Adım 2

200 gr milföy hamuru - **1** adet yumurta sarısı (milföyün üzerine sürmek için)
Milföy hamurunu açın, mantarlı harcı üzerine yayın ve rulo şeklinde sarın. Küçük parçalara kesin ve üzerlerine yumurta sarısı sürün. 200°C'de, 15-18 dakika altın rengini alana kadar pişirin.

Adım 3

60 gr mayonez - **2 yemek kaşığı** doğranmış taze dereotu
Mayonez ile doğranmış dereotunu karıştırın. Ruloları bu sos ile birlikte servis edin.