KIKKOMAN

Fransız mercimek böreği

toplam süre **40 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **25 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.301 kJ / 550 kcal

Yağ: **33 gr** Protein: **15 gr**
Karbonhidrat: **64 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	haşlanmış yeşil mercimek
50 gr	haşlanmış kırmızı mercimek
40 gr	güneşte kurutulmuş domates konservesi
0,5	küçük soğan
1 yemek kaşığı	kanola yağı
1 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5 tatlı kaşığı	kurutulmuş mercanköşk
1 yemek kaşığı	ince doğranmış maydanoz
0,5 yemek kaşığı	ince doğranmış çili biber
1 tutam	iri çekilmiş karabiber
150 gr	milföy hamuru
1	çırpılmış yumurta (milföyün üstüne sürmek için)
1 tatlı kaşığı	susam

Sos:

2 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı	pirinç sirkesi
1 tatlı kaşığı	agave şurubu
1 yemek kaşığı	ketçap
1 tatlı kaşığı	ince doğranmış

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** pirinç sirkesi - **1 tatlı kaşığı** agave şurubu - **1 yemek kaşığı** ketçap - **1 tatlı kaşığı** ince doğranmış maydanoz
Sos malzemelerini karıştırın ve böreği hazırlarken kenara koyun.

Adım 2

100 gr haşlanmış yeşil mercimek - **50 gr** haşlanmış kırmızı mercimek - **40 gr** güneşte kurutulmuş domates konservesi - **0,5** küçük soğan - **1 yemek kaşığı** kanola yağı - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** kurutulmuş mercanköşk - **1 yemek kaşığı** ince doğranmış maydanoz - **0,5 yemek kaşığı** ince doğranmış çili biber - **1 tutam** iri çekilmiş karabiber
Fırını 200 °C'de önceden ısıtın. Güneşte kurutulmuş domatesleri küçük parçalar hâlinde kesin ve küp küp doğradığınız soğanı yağda soteleyin. Sonrasında güneşte kurutulmuş domatesleri, çili biberleri, soya sosunu, baharatları, haşlanmış kırmızı ve yeşil mercimeği karıştırın.

Adım 3

150 gr milföy hamuru - **1** çırpılmış yumurta (milföyün üstüne sürmek için) - **1 tatlı kaşığı** susam
Yağlı kâğıt serdiğiniz tepsinin üzerine milföy hamurunu açın. Hazırladığınız iç harcını milföyün üstüne, her yere eşit miktarda olacak şekilde dağıtın. Milföyü kısa tarafından yuvarlayarak rulo hâline getirin. Üzerine çırpılmış yumurta sürün ve

maydanoz

susam serpin. Eşit pişmesi için üzerine birkaç çizik atın.

Adım 4

Fırın tepsisini önceden ısıttığınız fırına koyun ve milföy kızarıp çıtırlaşana kadar 20-25 dakika boyunca pişirin. Fırından çıkardıktan sonra dilimlemeden önce birkaç dakika soğumasını bekleyin ve sosla servis edin.