

# 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

<b>200 gr</b>	mantar
<b>60 gr</b>	soğan
<b>20 ml</b>	kanola yağı
<b>40 ml</b>	<u>Kikkoman Teriyaki Marine</u>
<b>200 gr</b>	milföy hamuru
<b>1</b>	adet yumurta sarısı (milföyün üzerine sürmek için)
<b>60 gr</b>	mayonez
<b>2 yemek kaşığı</b>	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.