

Yeşil Mercimekli Börek

Yeşil mercimek, soğan ve baharatlarla doldurulmuş geleneksel Türk böreği. Kahvaltı veya ikindi çayı için mükemmel. Milföy ile kolay ev yapımı tarifi.

20 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

50 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 bardak yeşil mercimek
- 1 paket milföy
- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- 0.5 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 bardak su

Yapılışı

1 Cook the Lentils

Rinse 1 cup of green lentils under cold running water. Place lentils in a medium saucepan with 3 cups of water. Bring to a boil over high heat, then reduce heat to medium-low and simmer for 15-20 minutes until lentils are tender but still hold their shape when pressed with a fork. Drain thoroughly and set aside.

2 Preheat Oven

Preheat your oven to 180°C (350°F). Line a large baking sheet with parchment paper.

3 Prepare the Filling

Dice 1 onion finely and mince 2 cloves of garlic. Heat 3 tablespoons of olive oil in a large pan over medium heat for 1 minute.

4 Add the diced onion to the hot oil and cook for 4-5 minutes, stirring occasionally, until onion is soft and translucent. Add minced garlic and cook for 1 more minute until fragrant.

5 Add the cooked lentils, 1/2 teaspoon of black pepper, 1 teaspoon of red pepper flakes, and 1 teaspoon of salt to the pan. Stir well and cook for 3-4 minutes until heated through and flavors are combined. Remove from heat and let cool completely, about 15 minutes.

6 Prepare the Pastry

On a lightly floured work surface, gently roll out 1 pack of puff pastry to expand it by about 1 inch on all sides. Cut the pastry into 6 equal rectangles.

7 Assemble the Börek

Place 2-3 tablespoons of the cooled lentil filling along one short edge of each pastry rectangle, leaving a 1/2-inch border. Roll the pastry tightly away from you to form a log, then pinch the seam and ends firmly to seal.

8 Place the börek rolls seam-side down on the prepared baking sheet, spacing them 2 inches apart.

9 Apply Egg Wash and Bake

Beat 1 egg yolk with 1 teaspoon of water in a small bowl. Brush the tops and sides of each börek roll evenly with the egg wash using a pastry brush.

10 Bake for 25-30 minutes until the börek are golden brown and crispy on top. Remove from oven and let cool for 5 minutes before serving warm.

Besin Değerleri

285

KALORI

12g

PROTEIN

32g

KARBONHIDRAT

14g

YAĞ

8g

LİF

3g

ŞEKER

420mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku ve lezzet için yeşil mercimekleri pişirmeden önce iyice yıkayın ve kırık mercimekleri ya da yabancı maddeleri ayıklayın.

İçin tamamen soğumasını atlamamalısınız - sıcak iç hamuru nemlendirir ve çalışmayı zorlaştırır.

Yırtılmaması için milföy hamurunu nazikçe açın ve kolay kullanım için kullanıma kadar soğukta tutun.

Pişirme sırasında için dışarı çıkmaması için kenarları çatal dişleri veya parmaklarınızla iyice kapatın.

Güzel altın renk için yumurta sürmeyi eşit şekilde yapın, ama fazla sürmekten kaçının çünkü hamuru ağırlaştırabilir.

İçin düzgün oturması için pişirdikten sonra kesmeden önce böreği 5 dakika dinlendirin.

Otantik bir eşlik için doğranmış salatalık ve naneyle karıştırılmış Türk yoğurdunun bir kaşığıyla servis yapın.