



ÜNİTE 7 – 2. Tarif

Vegan Pirinç Kağıdı Paketi Tofu ve Sebzeler ile

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

Sarmak için: 20 yaprak pirinç kâğıdı

İç harcı için:

180 g tofu

200 g mantar (ince doğranmış)

2 adet havuç (ince doğranmış)

150 g lahana (ince doğranmış)

2 adet taze soğan (doğranmış)

4 diş sarımsak (ezilmiş)

1 yemek kaşığı pirinç sirketi (veya elma sirketi)

2 yemek kaşığı soya sosu

1 tatlı kaşığı susam yağı

1 tatlı kaşığı taze zencefil (ezilmiş)

1 g karabiber

2 g tuz

Kızartmak için: sıvı yağ

Hazırlanışı:

İç harcın hazırlanışı: Lahana ve havuçları ince ince doğrayın. Mantarları küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsak ve zencefil ezin. Tofuyu küçük parçalara ayırın.

İç harcın pişirilmesi: Orta ateşte büyük bir tavada zeytinyağını ısıtın. Mantar, lahana, havuç, tofu, sarımsak ve zencefil yaklaşık 5-7 dakika sebzeler yumuşayana kadar soteleyin. Tuz, karabiber, soya sosu ve pirinç sirketi ekleyin. Taze soğanı ekleyin, ardından ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Topların sarılması:

- Pirinç kâğıdı yaprağını birkaç saniye suya batırın ve nemli yüzeye serin.
- Ortasına bir kaşık dolusu iç harç koyun ve küçük bir dikdörtgen şeklinde yerleştirin.
- Pirinç kâğıdının alt kısmını iç harcın üzerine katlayın, ardından üst ve yan kısımları katlayarak bir cep oluşturun.
- İkinci bir yaprağı suya batırın ve aynı yöntemle paketi çift kat sarın.

İşlemi tekrarlayın: Tüm iç harç bitene kadar sarmaya devam edin.

Topları kızartın: Orta-yüksek ateşte tavada yağı ısıtın. Topları her iki tarafı altın rengi ve çıtır çıtır olana kadar 2-3 dakika kızartın.

Servis: Tatlı-ekşi sos veya soya sirkeli sos ile sıcak servis yapın.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897