



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Petit paté aux lentilles

Mercimekli Börek



3 pâte à filo
1 tasse de lentilles vertes bouilli
1 tasse à thé d'Huile végétale
2 tasse de thé de yaourt
1 oignon
1 œuf
1 Grosse tomates
sel

- # Hachez les oignons, Versez les lentilles bouilli, 1 cuillère a café de sel et d'huile. Laissez cuire le mélange dans une température jusqu'à que les oignons se ramolli.
- # Mettez la premiere pate a filo sur la table. Rajoutez dessus le mélange qui se compose du blanc d'œuf, de l'huile et du yaourt.
- # Mettez la deuxieme pate a filo sur la premiere, et rajoutez le mélange.
- # Apres avoir fait le troisieme de la meme manière, coupez la pate a filo en 12 parties égaux
- # Mettez sur la partie large du morceau, quelques lentilles et un morceau de fromage blanc puis roulez le morceau.
- # Etalez sur le rouleau, le jaune d'œuf, coupez le milieu du rouleau a 3 cm puis rajoutez un morceau de tomate sur l'endroit coupée.
- # Empilez les rouleaux sur un plat de cuisson huilé puis laisser cuire dans un four réglé a 180 degrés.

N-B : La quantité d'huile précisé s'utilise a moitié pour le mélange et une autre moitié pour la pate.