



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜLGER BALIĞI MANTISI (MUĞLA)

THY Skylife

1 dülgere balığı
2 yemek kaşığı un
1 yumurta
1 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak (püre)
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı pul biber
1 çay bardağı zeytinyağı (kızartmak için)
Tuz

Bir tencerede tavuk göğsü iyice haşlanır. Ardından çukur bir kasenin içine konularak elle iyice didilir. Bir yandan süt ve şekeri ocakta kaynatılır. Süt kaynadıktan sonra tavuklar ve pirinç unu ilave edilir ve bir spatula yardımı ile yaklaşık 20 dakika karıştırarak pişirilir. Kazan dibi ocaktan alındıktan sonra, bir tepsinin dibine az miktarda yayılarak ocakta kızartılır. Geri kalan malzeme de üzerine ilave edilir. Öylece soğumaya bırakılır.