



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ MANTI

1 yumurta
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı süt
3 su bardağı un
1 çay kaşığı tuz
İçi için:
100 gram mantar
1 soğan
Üzeri için:
500 gram ıspanak yaprağı

Un, süt ve yumurtayı bir kâbın içinde karıştırıp yoğurun. Tuzunu da ekleyip sert bir hamur yapın. Hamuru açıp büyük kareler halinde kesin. İç malzemesi için rendelenmiş soğan, tuz, karabiber ve kıyılmış mantarı bir kâbın içinde karıştırın. Hamurların içlerine paylaştırıp kapatın. İstedığınız gibi katlayıp kaynayan tuzlu suyun içinde 15 dakika haşlayın. Daha sonra üzerine tereyağını eritip gezdirin. Ispanak yapraklarını da isterseniz tereyağında kavurup mantının üstüne ekleyin. Manti suyuna kısa süreli batırıp haşlayabilirsiniz de.