



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ MANTI

Çölyakla Yaşam Dergisi

300 gr un Glutensiz

Su (kulak memesi hamur kıvamı)

2 yumurta

İç Malzemesi:

80 gr kıyma

1 adet soğan (küçük boy)

1 tutam tuz

Tu

Karabiber

Kulak memesi kıvamında hamur elde ediniz. Hamuru oklava ile açınız ve küçük kareler şeklinde kesiniz. Soğanı rendeleyip kıyma ile karıştırın ve tuz, karabiber ilave edin. Karelerin içine kıyma karışımında azar azar koyalım ve kapatalım. Manti şeklini verelim. 180 derecede 5-6dk arası hafif kızartın. Daha sonra suda haşlayın.

