



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇİ ETLİ HAMUR (KULAK HAMURU) (SİNOP)

Sinop İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Yumurta, tuz ve suyla sert bir hamur yoğrulur ve pazılara ayrılır. Oklavayla yeterince incelikte açılır ve orta büyüklükte karelere bölünür. Karelerin içine kıyma, soğan, tuz ve karabiberden oluşan karışımdan konur. Üçgen şeklinde katlanarak uzun uçları biraraya getirilir. Katlanan mantılar kaynayan tuzlu suya atılır. Bir iki taşım kaynadıktan sonra pişip pişmediği kontrol edilerek tencerenin altı kapatılır ve yapışmaması için üzerine soğuk su dökülür. İki ayrı tabağa alınan mantılardan birinin üzerine sarımsaklı yoğurt, diğerine de ceviz serpilir. Üzerlerine kızdırılmış tereyağı dökülür.

