



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK HAMURLU PIRASALI ÇİÇEK MANTISI

150 gram ispanak

500 gram un

1 tane yumurta

İç harcı için:

150 gram ispanak ve pırasa

1 tane kuru soğan

1 kaşık tuz- karabiber

Üzeri için:

2 kase yoğurt

1 kaşık salça

1 kaşık margarin

2 kaşık ketçap

İspanakları rondodan geçirip unu ve yumurtayı katıp yumuşak bir hamur yapalım ince bir şekilde açalım yeşil bir hamurumuz olacaktır iç harcına ispanakları pırasaları kuru soğanı tuz karabiber katıp robatta kıyalım suyunu süzüp açtığımız hamurları keserek şekil verelim ispanaklı harçtan koyup kapatalım küçük hamur kalıbıyla da yapılabilir, ben çiçeklisini yaptım mantımızı kaynayan suyun içinde 10 dakika kaynatıp süzelim servis tabağına alıp üzerine yoğurt dökelim tavaya margarin koyup salçamızı kavuralım ketçap ekleyip en son mantımızın üzerine döküp servis edelim.

