



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTI İÇİN YOĞURT SOS

500 g yoğurt (koyu kıvamlı veya süzme yoğurt )  
1 diş dövülmüş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz

Süzme yoğurdu bir kaseye koyunuz.  
Sarımsağı ayıklayıp, eziniz.  
Sarımsak, tuz ve beyaz biberini yoğurda ilave ediniz.

Koyu krema kıvamı alıncaya kadar azar azar su ekleyerek telle çırpınız.

Not: Mantının yoğurdu ılık olmalıdır. Süzme yoğurdu istediğiniz kadar ısıtabilirsiniz. Sulanmaz ve kesilmez.Bunun için süzme yoğurt daha çok tercih edilir. Tereyağını kızdırınız ve kırmızı biberi serpererek karıştırınız.