



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU MANTI

Nohutu akşamdan ılık su ile ıslatınız.

Yumuşayınca kadar pişiriniz.

1 tatlı kaşığı tuz ilave ediniz.

Hazırlamış olduğunuz ya da hazır mantıyı yağlanmış tepsiye aralıksız olarak diziniz.

Tepsiyi orta hararetli fırında hafifce pembeleştiriniz.

Hafif kızaran hamurların üzerine hamurların yarısına gelecek kadar kaynayan nohutlu suyu ilave ediniz.

Mantılar bütün suyu çekip yumuşayınca kadar fırında pişiriniz.

Yemek tabaklarına koyup üzerine yoğurt sosu ve kırmızı biberli yağı ilave ediniz.
