



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SOSYETE MANTISI

2 adet yufka  
250 gram kıyma  
1 adet çok ince kıyılmış soğan  
Tuz  
Karabiber  
1 ay bardağı zeytinyağı  
500 gram sarımsaklı yoğurt  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber  
Yarım demet maydanoz

Kıymayı soğanı tuz ve karabiberi bir kaptaki karıştırın. Yufkayı yayıp sıvı yağ ile her tarafını yağlayın. Tam ortasına şerit halinde kıyma koyun. Ortadan ikiye katlayın. Rulo yapın ve sarın. 10 cm boyunda kesin. Tepsiyeye koyun. Hepsine aynı işlemi yaptıktan sonra 200 derecelik fırında kızarana kadar pişirin. Sıcakken üzerine sarımsaklı yoğurdu dökün. Kırmızı biberle yağı gezdirin, maydanoz serpin.

[ML® Tembel Mantısı için tıklayın](#)

[ML® Tembel Mantısı \(görsel\)](#)

---