



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ADANA MANTISI

- 1 kg un
- 1 yumurta
- 1 su bardağı su
- 1 tutam tuz
- 1 fincan zeytinyağı
- Kızartmak için zeytinyağı
- 500 gram süzme yoğurt
- 2 su bardağı et suyu
- 1 su bardağı nohut (pişmiş)
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- İçi için:
- 500 gram kıyma
- 1 tutam tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 küçük doğranmış soğan

Un, tuz yumurta, su ile katı bir hamur yapın. 1-2 mm kalınlığında açın. 2 cm halinde kesin. Kıyma, tuz, karabiber, kırmızı biber, doğranmış soğan ile karıştırın. Nohut büyüklüğünde kıymayı alıp hamurun ortasına koyun. Önce köşeleri sonra her köşeyi birbirine yapıştırarak hamuru gül şeklinde kapatın. Zeytinyağında kızartın. Fırın tepsisine dizin. Et suyu ve nohutları koyun. 10 dakika fırında pişirin. İliyinca yoğurdu bir tutam tuzla karıştırdıktan sonra üzerine yayın. Zeytinyağı ısıtıp içine kırmızı biber, nane koyun. Karışımı mantının üzerine döküp servis yapabilirsiniz.