



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVUNYA MANTISI (AYVALIK BALIKESİR)

350 gram erişte
250-300 gram kuşbaşı et
1 büyük kase nohut
1 adet kuru soğan
2 adet orta boy domates
1 yemek kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber
1-2 adet defne yaprağı
Sıcak su
Üzeri için:
2 su bardağı yoğurt
3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

Gecedan ıslattığınız nohutları haşlayıp süzün.

Tencereye 1 yemek kaşığı tereyağını alıp üzerine kuşbaşı doğranmış etlerinizi ilave edip harlı ateşte kavurun. Yemeklik doğranmış soğanı da ekleyip kavurmaya devam edin. Küp doğranmış domatesleri de ilave edip karıştırmaya devam edin.

Ardından sıcak suyu ekleyip defne yapraklarını içine atın. Kısık ateşte etlerinizi pişirip tuzunu ve karabiberini ayarlayın.

Etler yumuşayıp piştiğinde nohutlarınızı ilave edip birlikte biraz daha pişirmeye devam edin.

Erişteyi suda haşlayıp süzün. Daha sonra bir borcama yayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20 dakika eriştelerinizi hafif kızarana kadar tutun.

Fırından aldığınız eriştelerin üzerine nohutlu etinizi yayın.

Yoğurdu rendelediğiniz sarımsak ile karıştırıp yemeğinizin üzerine gezdirin.

Bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağı ve 2 yemek kaşığı sıvı yağ eritip üzerine toz kırmızı biberi ekleyip kızdıralım. Sarımsaklı yoğurdun üzerine sostan döküp servis edelim.

Not: Mantıya ismini veren Avunya, Çanakkale'nin Yenice ilçesinden Balıkesir'in Gönen ilçesine kadar olan ve Kaz Dağları'nı da içine alan bölgeye verilen isim. Bu yörenin mantısı çok ünlüdür. Özellikle de Ayvalık'ta da sık pişirilir.



© lezzetler.com tarif no:156627 • adı:Avunya Mantısı (Ayvalık Balıkesir) • gönderen:OlurMuOlur • indirme tarihi:13.03.2025 - 14:12