



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVUNYA MANTISI

1 adet yufka
1 su bardağı nohut
1 tavuk göğsü
1 adet soğan
1 orta boy yoğurt
2-3 diş sarımsak
Tereyağı
Pul biber
Kekik
Nane
Tuz

Yufkaları rulo haline getiriyoruz.
Bir parmak kalınlığında şeritler keselim.
Fırın tepsimize yufkaları açarak serpiştiriyoruz.
Tavada yağı eritip yufkaların üzerine dökelim.
Elimizle karıştırıp yufkaların her yerine eşit gezdiriyoruz.
180 derecelik fırında yufkalar kızarana kadar pişiriyoruz.
Tepsinin içine karıştırıp tekrar pişirelim ki yumuşak yer kalmasın.
Tavuğu haşlayıp didikleyelim.
Soğanı doğrayıp kavuralım üzerine tavukları ekleyip karıştıralım.
Nohut ve sıvıyağı da ekleyip karıştırmaya devam edelim.
1 çay bardağı suyu ekleyip karıştırmaya devam edelim.
Servis tabağının alt kısmına önce kızarttığımız yufkaları koyalım.
Üzerine tavuk ve nohut karışımını ekleyelim.
Bir tavada tereyağını eritip kekik ve naneyle kızdıralım.
Servis tabağına yoğurt ve hazırladığımız sostan döküp servis edelim.

