



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVUNYA MANTISI (YUFKADAN)

1/2 kg nohut
4 adet yufka
1/2 kg kuşbaşı et
1 adet büyük soğan
1 yemek kaşığı salça
1 su bardağı zeytinyağı

Akşamdan ıslattığınız nohudu, soğan, et, zeytinyağı ve salça ile pişirin. Diğer yanda 4 adet yufkayı rulo yapıp, 1-1.5 cm eninde kesin. Bir fırın tepsisini yağlayıp, dizin, üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı döküp, fırında kızartın. Daha sonra, pişirdiğiniz nohudu üzerine döküp, tekrar fırına verin, 10 dakika daha pişirin. Üzerine sarımsaklı veya sade yoğurt döküp, servis yapın.