



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMBUDA MANTI

Malzeme:

250 gram hazır mantı

3 su bardağı su

1 çay bardağı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

1 tablet et suyu

1 diş sarımsak

250 gram yoğurt

Su ve sıvıyağı bir tencereye alıp kaynattıktan sonra mantıyı ve et suyu tabletini ilave edin. Mantıyı 15 dakika haşladıktan sonra süzün. Mantıları bambu çubuklara dizin. Dövülmüş sarımsak ile yoğurdu karıştırıp servis yapın.
