



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARDAK MANTISI

25 Gr Sana Klasik Kase

500 gr kıyma

3 Diş sarmısak

1 Adet yumurta

1 Çay Kaşığı tuz

2 Çay Kaşığı kırmızı tozbiber

1 Çay Kaşığı karabiber

3 Su Bardağı un

1 Adet kuru soğan

1 Kase yoğurt

Önce yumurta, un, tuz ve suyla biraz sert bir hamur yoğrulur. 20dk dinlendirilir. Ayrı bir kaptaki soğan ve maydanoz ince ince doğranır içine tuz ve karabiber konular kıymayıda katarak iyice karıştırılır. Dinlenen hamuru bezelere ayırıp çok ince olmayan bir hamur açılır. Çay bardağını kalıp olarak kullanıp küçük parçalar elde edin. İçine bolca kıyma harcından koyup kapatın(poğaça gibi). Kaynayan suyun içinde pişirip süzerek servis tabağına alın. Üzerine sarmısaklı yoğurt ve eritilmiş margarin ve kırmızı tozbiber sosundan dökün.