



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BOŞ MANTI (KIRKLARELİ)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Yumurta  
Yoğurt  
2 kg un  
Sarımsak  
Tuz  
Biraz sıvı yağ (Ayçiçek)  
Biraz pak maya

Hamur su ile kulak memesi yumuşaklığında tüm malzeme ile yoğrulur. Yufka olarak açılır, yufka büzülerek toplanır. Küçük küçük kesilerek lokma haline getirilir. Yağlanmış tepsiye dizilerek fırında altı ve üstü pembeleşene kadar pişirilir. (Kuru ortamda saklanırsa 2-3 ay bekletilebilir.) Yenmek istendiği zaman, bir miktar sıvı yağ bir tencerede kızdırıp içine yeteri kadar su konur. Bir tutam tuz ilave edilir. Tepsiye dizili olan boş mantıların üzerine yağlı sıcak su dökülüp, üzeri kapak ile kapatılır. Soğuyup yumuşayınca; üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Tercihe göre yağ ve kırmızı toz biber eritilip sarımsaklı yoğurdun üzerine gezdirilir. Mantımız servise hazır olup, kaşıkla yenir.

