



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHAR MANTISI

Malzemeler:

Hamuru için:

1 kg. un

Su

Tuz

İç malzeme:

750 gr. koyun eti

750 gr. soğan

1 havuç

1 patates

1 demet maydanoz

Karabiber

Kırmızıbiber

Tuz

Yapılışı:

Un, su, tuz ile sert bir hamur yapılır. İç malzeme tavada et, doğranan soğan, patates, havuç pişirilir. İnce bir şekilde kıyılan maydanoz, baharatlar ve tuz ilave edilir. Malzemeler yumuşayınca kadar pişirilir. Hamur dört parçaya ayrılır. İnce bir şekilde açılır. Tabak büyüklüğünde parçalar kesilir, iç harçtan konulur. Kenarları üst üste gelecek şekilde kapatılır ve buzdürülür. Sonra buhar tenceresine alınarak suyun buharında pişirilir. Sarımsaklı yoğurtla servisi yapılır.