BULGURLU TAVUKLU KIYMALI MANTI

Hamuru için:
2 su bardağı un
1 adet yumurta
yarım bardak ılıksu
2 çay kaşığı tuz
İçi için:
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet tavuk göğsü
200 gr az yağlı kıyma
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı tuz,karabiber
1 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2 su bardağı sıcak tavuk suyu

Tavuk etini haşlayıp süzün. (haşlama suyunu saklayın) Tavuk etini didikleyip kenarda bekletin.
Sıvı yağı küçük bir tencerede kızdırıp incecik kıydığınız soğanı kızgın yağda, tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 1,5-2 dakika kavurun. Kıymayı ekleyip karıştırmaya devam ederek 2-3 dakika daha kavurun.
Salçayı ve yıkayıp süzdüğünüz bulguru da ilave edip 2-3 dakika daha kavurduktan sonra tavuk suyunu ve didiklenmiş tavuk etini de katın.
Tuz ve karabiberi de serpiştirdikten sonra orta ısılı ateşte, arada sırada karıştırarak suyunu tamamen çekinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp soğuması için kenarda bekletin.
Diğer taraftan, hamuru hazırlamak için; un, yumurta, su ve tuzu derin bir kapta kulak memesinden biraz daha sert bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurun üzerini mutfak peçetesiyle örtüp oda sıcaklığında 30 dakika kadar dinlendirin.
Dinlenen hamurdan portakal büyüklüğünde parçalar koparıp parçaları yuvarlayın. Parçaları hafifçe unladığınız tezgahın üzerinde 30-35 santim çapında açın. Hamuru keskin bir bıçakla yukarıdan aşağıya 4 santim eninde şeritler oluşturacak şekilde kesin. Soldan sağa da aynı şekilde kesip kare parçalar oluşturun.
Kare hamurların ortasına kıymalı tavuklu harçtan birer yemek kaşığı kadar koyup uçlarını tutup torba şeklinde kapatın. Hazırladığınız büyük mantıları yağlanmış fırın tepsisine yan yana yerleştirin. Mantıları 10 dakika önceden 180 dereceye ayarladığınız fırında üzerleri nar gibi oluncaya kadar, 20-25 dakika pişirip çıkarın.
Üzerine 4-5 su bardağı ılık suyu gezdirin. (et ya da tavuk suyu veya yağlı su kullanmanızı tavsiye ederim)
Tepsiyi tekrar kızgın fırına koyup suyunu iyice çekinceye kadar, 10-15 dakika daha pişirip çıkarın.
Sıcak sıcak servise sunun. İsterseniz salçalı sos ya da sarmısaklı yoğurtla da ikram edebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:125652 • adı:Bulgurlu Tavuklu Kıymalı Mantı • gönderen:Saadet • indirme tarihi:03.05.2024 - 05:29