



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAY MANTISI

Malzemeler:

- 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çay bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

Alabildiği kadar un

İç için:

- 1,5 çay bardağı ince bulgur
- 1 adet küçük kuru soğan
- 5 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

- 1 kase yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 çorba kaşığı su

Kızartmak için:

- 2 su bardağı sıvı yağ

Hazırlanışı:

Önce hamur hazırlanır. Çukur bir kaba yumurta, yağ, su konur karıştırılır. Üzerine tuz ve kulak memesi yumuşaklığında hamur olana kadar un eklenir, yoğrulur. Hamur dinlenmeye bırakılır. Bu arada iç hazırlanır. İnce doğranmış soğan ve yağ kavrulur. Üzerine salça, tuz katılır. Daha sonra yıkanmış bulgur ve su katılır, karıştırılır. 10 dakika kısık ateşte pişirilir, soğumaya bırakılır. Dinlenen hamur ikiye bölünür. Unlu zeminde her iki parça ayrı ayrı ince açılır. Bıçakla hamurlar kibrit kutusu kadar kareler kesilir. Karelerin ortalarına yeteri kadar soğumuş iç konur. Sonra bohça gibi sıkı kapatılır. Mantılar kızgın yağda pembe renkte kızartılır. Yoğurt, dövülmüş sarımsak, su ve tuz çırpılır, mantıların üzerine gezdirilir.